



**SANDRA ISABEL
DE SOUSA MACEDO**

**OS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DO
1ºCEB: O CASO DOS LANCHES ESCOLARES**



**SANDRA ISABEL
DE SOUSA MACEDO**

**OS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DO
1ºCEB: O CASO DOS LANCHES ESCOLARES**

Projecto apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, na área de especialização em Educação Social e Intervenção Comunitária, realizado sob a orientação científica do Doutor António Maria Martins, Professor Auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.

Dedico este trabalho a todas as crianças da turma do 1º ano, com as quais trabalhei, bem como aos seus respectivos pais e encarregados de educação, sem os quais este projecto não teria sido possível.
Dedico-o também à minha filha, que foi a minha fonte de inspiração final.

o júri

presidente

Professora Doutora Rosa Lúcia de Almeida Leite Castro Madeira
professora auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro

Professora Doutora Assunção das Dores Laranjeira de Almeida
professora adjunta da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro

Professor Doutor António Maria Martins
professor auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro

agradecimentos

Os meus agradecimentos vão para todos aqueles que me acompanharam, ao longo desta etapa da minha vida, que foi a realização deste trabalho de projecto. À minha mãe, irmã, marido e amiga, de longa data, Cláudia Valente, pela amizade, apoio e incentivo, que sempre me dedicaram.

Um agradecimento especial ao meu orientador, Prof. Dr. António Maria Martins, pela sua disponibilidade e colaboração.

Às crianças do 1º ano da escola onde foi realizado o estudo, pelos momentos ricos de partilha de saberes, pelas aprendizagens que efectuamos em conjunto e pelo carinho, que sempre me demonstraram.

Um obrigada muito especial aos pais e encarregados de educação das crianças, pela sua disponibilidade para participarem de forma activa, neste projecto, transformando-se em intervenientes directos e protagonistas do mesmo. Sem eles não teria sido possível concretizar o nosso projecto.

À instituição escolar, na pessoa do seu presidente, professor Moreira Jorge, pela sua amabilidade, pela permissão para a realização do projecto e pela cedência de espaços para o desenvolvimento das sessões de entrevistas de grupo focalizadas.

Os meus agradecimentos vão também para a enfermeira Isabel, especialista em assuntos sobre alimentação e nutrição, pela sua simpatia e disponibilidade para dinamizar uma sessão, junto das crianças.

Uma última palavra de agradecimento à minha filha Maria João, que me deu inspiração, força e coragem para terminar este trabalho de projecto.

palavras-chave

Crianças, consumo, alimentação, hábitos alimentares, educação para a saúde, participação e intervenção.

resumo

Ao longo dos tempos, o mundo foi sofrendo grandes e múltiplas transformações das quais o Homem assumiu, ao mesmo tempo, o papel de actor e espectador. Uma dessas mudanças diz respeito aos hábitos alimentares da Humanidade.

A complexidade da vida dos nossos dias está directamente ligada com a alteração sucessiva dos hábitos de consumo dos indivíduos. A selecção é cada vez mais difícil, na medida em que a oferta aumenta, diariamente. Desta forma, não é fácil definir uma ementa ideal.

Este projecto de investigação/intervenção pretende dar resposta a uma das preocupações mais prementes dos pais e profissionais de saúde, dos países desenvolvidos: a educação alimentar das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico e seus hábitos de consumo.

A temática surgiu a partir da preocupação de pais e encarregados de educação, de doze alunos, de uma turma do primeiro ano, de uma escola do concelho do Porto, com os hábitos alimentares dos seus educandos, nomeadamente, no que se refere aos lanches escolares.

A metodologia utilizada no nosso projecto de intervenção, na área da Educação para a Saúde, foi uma metodologia sociocrítica, de carácter qualitativo - a investigação participativa. A escolha desta metodologia prendeu-se com o facto de esta basear-se num processo integrador que combina três actividades: a investigação, a educação e a acção.

As técnicas de recolha de dados utilizadas foram a observação participante, para observar os alimentos que os alunos levavam para os lanches da manhã e da tarde, e grupos de discussão, para auscultar os pais e encarregados de educação sobre questões relacionadas com os hábitos alimentares dos seus filhos e estratégias e actividades a utilizar, de forma a minimizar os problemas identificados pelos sujeitos, ao nível da alimentação.

Em suma, o nosso desejo é poder sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis na prevenção de doenças, desenvolvendo, nas mesmas, o seu sentido crítico de forma a que possam fazer a escolha dos alimentos, a consumir diariamente, de uma maneira informada e responsável.

keywords

Children, consumption, feeding, feeding habits, education for healthiness, participation and intervention

abstract

All over the times, the world suffered big transformations in which Man's role was actor, by one hand, and spectator, by the other hand. One of these changes is the Humanity's feeding habits.

Nowadays life's complexity is directly connected with the consumption practices nonstop changes. The food selection is harder and harder because the market offer is growing up everyday. In spite of this, it's not easy to identify the perfect menu.

This research/intervention project aims to answer to one of the most important questions for the parents and the health workers in the developed countries: the children feeding education at the basic school first level and their consumption practices.

This subject emerged from the parents concerns about their children feeding habits, mainly about the rapid meals at the school breaks.

This intervention project methodology, applied to the health education subject, was sociocritical and qualitative – the participated research. This methodological choice was supported by this integrated process that joins three different activities: the research, the education and the action.

The data research techniques were the participating observation, to identify the food that students bring to school for the morning and the afternoon meals, and the focus groups, to listen the parents' opinions about their children feeding habits and about the possible strategies to reduce the bad feeding practices problems.

Summarizing, our main wish is to train children for healthy feeding habits with the objective of prevent diseases, developing, at the same time, their critical sense for a better informed and responsible food choice on their everyday life.

ÍNDICE GERAL

Índice Geral.....	I
Índice de Figuras	III
Introdução	1
1. Equação Geral do Projecto	1
2. Contextualização do Projecto	2
3. O Problema	6
4. Os Objectivos Orientadores do Projecto	7
5. Os Grupos de Investigação	7
Capítulo I – Enquadramento Teórico	8
1 - Educar para a Saúde: porquê e para quê	9
2 - A Alimentação Como Base Sustentável de Vida	11
3 - Os Hábitos Alimentares ao Longo dos Tempos	14
4 - Alimentos e Nutrientes	16
5 - A Roda dos Alimentos	19
6 - A Criança e o Mundo do Consumo	21
7 - A Influência dos Media na Infância: a questão da publicidade	24
Capítulo II - Metodologia da Investigação	30
1- Opções Metodológicas	31
1.1– A Investigação Participativa	31
2 -Técnicas de Recolha de Dados	33
2.1- A Observação Participante	34
2.2- Grupos de Discussão	35
3- Caracterização dos Grupos	37
4- Tratamento e Análise de Dados	40
4.1– Alimentos Ingeridos Pelas Crianças ao Lanche	42
4.2– Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde	43
4.3- Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados nas Crianças	44
4.4– Variáveis ou Factores que Originaram o Problema	45
4.5– Estratégias e Actividades a Desenvolver para Resolver ou Minimizar o Problema	47

4.6 – Hábitos Alimentares das Crianças	50
Capítulo III - Plano de Acção	54
1 - Etapas do Projecto	55
2 - Calendarização.....	56
3 - Recursos Utilizados	57
3.1 – Recursos Humanos	57
3.2 – Recursos Materiais	57
4 – Actividades Desenvolvidas: sua equação e análise	58
5 - Avaliação do Projecto	65
5.1 – Participação no Projecto	65
5.2 – Contribuição do Projecto para Obtenção de Maior Informação Sobre a Temática	65
5.3 – Contribuição do Projecto para Melhorar ou Alterar os Hábitos Alimentares das Crianças	66
5.4 – Hábitos Alimentares Alterados	67
5.5 – Avaliação que os Pais Fazem do Projecto	69
5.6 – Outras Questões Pertinentes Sobre o Projecto	70
Considerações Finais	72
Bibliografia	74
Anexo I – Termo de Consentimento	81
Anexo II – Grelha de Observação Participante	83
Anexo III – Guião da Entrevista de Grupo Focalizada – 1ª Sessão	85
Anexo IV – Guião da Entrevista de Grupo Focalizada – 2ª Sessão	87
Anexo V – Análise das Entrevistas de Grupo Focalizadas	89
Anexo VI – Grelha Sobre os Hábitos Alimentares das Crianças	114
Anexo VII – Ementa de lanches	118
Anexo VIII – Guião da Entrevista Sobre a Avaliação do Projecto	120
Anexo IX – Análise das Entrevistas Sobre a Avaliação do Projecto	122

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Distribuição das Crianças por Sexo	38
Figura 2 – Residência das Crianças	38
Figura 3 – Agregados Familiares das Crianças	38
Figura 4 – Nº de Irmãos das Crianças	38
Figura 5 – Distribuição dos Adultos por Sexo	39
Figura 6 – Caracterização Sociocultural	40
Figura 7 – Caracterização Socioprofissional	40
Figura 8 – Plano Geral do Projecto	55
Figura 9 – Planificação das Actividades da 1ª Sessão	59
Figura 10 – Planificação das Actividades da 2ª Sessão	60
Figura 11 – Planificação das Actividades da 3ª Sessão	61
Figura 12 – Planificação das Actividades da 4ª e 5ª Sessões	62
Figura 13 – Planificação das Actividades da 6ª Sessão	63
Figura 14 – Planificação das Actividades da 7ª e Última Sessão	64
Figura 15 – Análise de Conteúdo – Participação	65
Figura 16 – Análise de Conteúdo – Obtenção de Informações	66
Figura 17 – Análise de Conteúdo – Contribuição para Mudança dos Hábitos Alimentares.....	67
Figura 18 – Análise de Conteúdo – Hábitos Alimentares Melhorados	68
Figura 19 – Análise de Conteúdo – Avaliação do Projecto	69
Figura 20 – Análise de Conteúdo – Outros Aspectos Sobre o Projecto	71

Introdução

1. Equação Geral do Projecto

O nosso projecto de intervenção pretende dar resposta a uma das preocupações mais prementes de pais, encarregados de educação, educadores e profissionais de saúde: a educação alimentar das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico e seus hábitos de consumo.

A complexidade da vida dos nossos dias está directamente ligada com a alteração sucessiva dos hábitos de consumo dos indivíduos. A selecção é cada vez mais difícil, na medida em que a oferta aumenta, diariamente. Desta forma, não é fácil definir uma ementa ideal. Torna-se, assim, imperativo que os indivíduos se munem de uma “bagagem” de saberes e informações que lhes permita fazer as escolhas de uma forma mais responsável, mais esclarecida e mais informada (Veiga, Teixeira e Oliveira, 1994).

A temática do nosso projecto surgiu a partir da preocupação de pais e encarregados de educação, de doze alunos, de uma turma, de primeiro ano, de uma escola do concelho do Porto, com os hábitos alimentares dos seus educandos, nomeadamente, no que se refere aos lanches escolares. Essa preocupação foi, desde logo, partilhada por nós, enquanto professores/educadores. Consideramos ser de extrema importância conhecer os hábitos de consumo das crianças, uma vez que é na infância que se criam hábitos alimentares que, muitas vezes, perduram ao longo da vida. Ao mesmo tempo, pensamos que, também é nesta fase que devemos educar as crianças para a adopção de hábitos alimentares saudáveis, que aliás, é o objectivo geral do nosso projecto.

Em termos globais, o presente projecto está estruturado da seguinte forma: uma parte introdutória onde fazemos a equação geral e a contextualização do projecto e apresentamos o problema, os objectivos que queremos atingir e os grupos de investigação. Depois, passamos ao enquadramento teórico do estudo, onde focamos aspectos relacionados com a Educação para a Saúde, a alimentação, os hábitos alimentares, os alimentos e seus constituintes

nutricionais, a Roda dos Alimentos, a criança e o consumo e a influência dos media na infância, dando especial relevo ao papel da publicidade. Tudo isto é abordado no primeiro capítulo. No segundo capítulo, fazemos referência aos pressupostos metodológicos que conduzem a nossa investigação. Começamos por descrever a metodologia utilizada, bem como as técnicas de recolha de informação. Seguidamente, fazemos a caracterização dos grupos e tratamos e analisamos os dados obtidos com a investigação. Mais à frente, no terceiro e último capítulo, descrevemos o plano de acção, fazendo referência às etapas do projecto, à calendarização, aos recursos utilizados, às actividades desenvolvidas e, por último, à avaliação do nosso projecto. No final, fazemos algumas considerações que julgamos oportunas.

Importa referir que o presente trabalho foi redigido antes da entrada em vigor do novo acordo ortográfico.

2. Contextualização do Projecto

O Mundo Contemporâneo exige que os indivíduos sejam cada vez mais críticos, participativos e empenhados na transformação do meio. Na tentativa de dar resposta a esta exigência, a Reforma do Sistema Educativo Português contemplou, como um dos seus objectivos mais importantes, o desenvolvimento nos indivíduos de capacidades intelectuais e potencial criativo, com vista a uma maior responsabilização na sociedade (Veiga, Teixeira e Oliveira, 1994). Assim, surgiu, nas escolas do Ensino Básico, uma nova área curricular que pretende educar as crianças para o exercício de uma cidadania mais plena e participada, a Educação para a Cidadania, denominada, hoje, como Formação Cívica.

A educação, para além de outras funções, assume a função de mudança social. Esta função da educação pode ser vista como fruto de uma educação consciente e crítica. Pretende-se que a formação global do indivíduo, focalizada mais ao nível da cidadania, do civismo, da democracia, da participação e da actuação em sociedade, contribua para a mudança da mesma.

Em todo o mundo, vários são os especialistas que debatem o tema da educação, nomeadamente no que se refere à constituição da educação do futuro.

As propostas avançadas, sobre este assunto, parecem apresentar alguma unanimidade, principalmente, no que se refere à necessidade de a educação se constituir como promotora de cidadania.

O principal objectivo da promoção da cidadania é “(...) a capacitação (...) para agir autónoma e responsavelmente no contexto das oportunidades e dos constrangimentos das sociedades democráticas.” (Menezes & Campos, 1996, em Macedo, 2005, p.7) Este é, sem dúvida, um objectivo bastante ambicioso se atendermos ao estado de “indiferença” que caracteriza a sociedade contemporânea. No entanto, a educação e a formação para a cidadania enfrentam algumas dificuldades. A ideia, que ainda persiste, que a educação se baseia na transmissão de conhecimentos, o facto de a educação se inscrever numa lógica de “currículos estreitos” e a necessidade de formação de educadores nesta área são exemplos concretos de tais dificuldades (Macedo, 2005).

Para Freire, (1996), ensinar não se baseia na transmissão de saberes e de conhecimentos, “... ensinar é a acção pela qual um sujeito criador dá forma, estilo ou alma a um corpo indeciso e acomodado.” Ensinar é dar ao outro ferramentas que lhe possibilitem construir o seu próprio conhecimento, a sua personalidade, o seu “eu”. O mesmo autor acredita que faz parte da tarefa docente, para além de ensinar, ensinar a pensar certo. Se o professor deixar transparecer aos alunos que sabe pensar certo, estes vão conseguir aperceber-se que uma das maiores belezas da maneira de estarmos no mundo e com o mundo é a capacidade que temos de intervir nele e conhecê-lo. Aprende-se a pensar certo fazendo certo, vivendo certo. Dentro deste contexto, Santos (1983, p.15), defende que “o bem-estar do indivíduo depende, em grande parte, do pensar bem” ou seja, do pensar certo.

A Sociedade Contemporânea caracteriza-se por uma certa indiferença, pelo individualismo e pelo conformismo. Assim surgem-nos algumas questões que pensamos ser pertinentes. Como responder ao desafio educativo que constitui a promoção da cidadania? Como capacitar os cidadãos para uma participação mais efectiva, na sociedade?

Antes de desenharmos uma proposta concreta de intervenção educativa que vise a promoção da cidadania devemos, em primeiro lugar, definir quais os

conteúdos dessa intervenção. A este nível, possuímos um vasto leque de propostas provenientes de diversos sectores da sociedade e apoiadas por diferentes especialistas: a educação ambiental; a educação para as tecnologias da informação e da comunicação; a educação para a tolerância pelas diferenças étnicas, religiosas e culturais, a educação para a igualdade de oportunidades, a educação para os media ou a educação para a saúde.

Pensamos que a aquisição crítica de conteúdos ligados a estas matérias poderá ser promotora de competências ao nível do exercício de uma cidadania esclarecida e responsável. A definição de estratégias pedagógicas é outro requisito fundamental à configuração de propostas concretas de intervenção educativa e formativa para a cidadania (Macedo, 2005).

Azevedo, (1994), propõe a criação de “currículos espaçosos” num sistema educativo que reconstrua radicalmente o tempo escolar e a organização das actividades pedagógicas e que estabeleça parcerias com outras instituições sociais e mediáticas. Não estaremos porém, no dizer do próprio autor, perante uma “missão impossível”?

Freire, (1996), responderia negativamente a esta questão. Para o autor, a educação deve considerar os indivíduos como seres sociais, pensantes, comunicantes, transformadores, criadores e realizadores de sonhos. Ele acredita que mudar a realidade é difícil, mas é possível.

A pedagogia da autonomia pode configurar-se como uma resposta capaz e eficaz à problemática até aqui discutida: qual ou quais os caminhos que a educação deve seguir para formar cidadãos capazes de intervir critica e responsavelmente na sociedade? No fundo, este é, também, um dos fundamentos da Educação para a Saúde. A Educação para a Saúde pretende que os indivíduos possuam capacidades que lhes permita a tomada de decisões, individuais e colectivas, que contribuam para a melhoria do seu estado de saúde, bem como, do meio em que vivem (Vilaça, 2000).

“A saúde é um valor a promover junto do cidadão, uma vez que ele próprio desempenha um papel importante na construção do seu "bem-estar" e que só desempenhando cabalmente esse papel ele poderá transformar-se num actor contribuindo positivamente para a saúde da comunidade” (Batista, 2000, p.17).

A educação é uma especificidade humana, uma forma de intervenção no mundo que aspira a mudanças radicais na sociedade. Constatando os problemas que nos rodeiam, tornamo-nos capazes de intervir sobre eles. Esta tarefa é muito complexa, contudo é geradora de novos saberes. A constatação não existe para os seres se adaptarem à realidade mas para eles a poderem modificar. Ninguém pode estar no mundo de forma neutra (Freire, 1996). É agindo que os indivíduos se vão incluindo na sociedade.

De acordo com Canário, citado em Arroteia (2007, p. 209) a escola tem um poder central, na medida em que é nesta que as necessidades e desejos, quer das crianças, quer das suas famílias, podem ser identificados e orientados. Através de uma intervenção pedagógica globalizada e participada, é possível a criação de uma vontade colectiva de mudança.

A escola, ao trabalhar a "promoção da saúde" numa lógica de partilha, de compromisso e de parceria, implica e responsabiliza todos, contribuindo, dessa forma, para edificação de uma comunidade saudável. Ora, quando implicamos e responsabilizamos os indivíduos fazemos com que eles tomem consciência dos seus direitos e deveres, tornando-os capazes de intervir como cidadãos (Batista, 2000).

"Tenho vindo a defender que a educação para a saúde constitui uma das dimensões mais relevantes da educação para a cidadania" (Secretária de Estado da Educação, no editorial da revista "Risco, n° 2, citada em Batista, 2000, p.18).

Assim, pareceu-nos de todo pertinente dedicar grande parte da nossa contextualização à importância da Educação para a Cidadania, à importância da capacitação dos cidadãos para tomarem decisões acerca daquilo que lhes diz respeito, uma vez que concordamos que a Educação para a Saúde e a Formação Cívica andam lado a lado, de mãos dadas.

A preocupação com questões relacionadas com a democracia na escola e o aumento da qualidade de ensino, também se encontra presente, no nosso projecto. Ora, para que estes dois tópicos se possam concretizar é fundamental que, todos os intervenientes no processo educativo, interajam entre si de forma

saudável. Um maior envolvimento de todos, principalmente dos pais, parece estar positivamente relacionado com a qualidade de ensino (Marques, 1990). A falta de comunicação entre os vários actores educativos dificulta a integração e o desenvolvimento das crianças. Como tal, torna-se imperativo promover uma maior participação dos pais, no mundo da escola, para que possam, em conjunto com os outros agentes educativos, participar na tomada de decisões importantes para o desenvolvimento e sucesso dos seus filhos.

Silva (2004, p.85) defende que o aluno deve “ ser sempre tido em conta como um dos actores sociais da relação escola – família”. O papel da criança está, pois, longe de ser neutro nesta interacção.

Assim, pensamos fazer todo o sentido o desenvolvimento de um projecto de intervenção, na área da Educação para a Saúde, que possa responder aos problemas das crianças e dos seus pais. Interessa-nos, assim, para além de melhorar os hábitos alimentares das crianças, promover, quer uma maior participação parental na vida escolar dos educandos, quer um estreitamento das relações entre todos os actores sociais implicados no processo educativo.

3. O Problema

Logo no início do ano lectivo, em diálogo com os pais e encarregados de educação das crianças, surgiu uma preocupação bastante relevante. A situação/problema relacionava-se com a alimentação dos seus filhos. Segundo os pais, algumas crianças não possuíam hábitos alimentares muito saudáveis, ingeriam muitos produtos açucarados e poucos alimentos ricos em fibras, vitaminas, cálcio e ferro, como leguminosas e frutas. Os pais mostraram-se interessados em participar, colaborando activamente na transformação desta realidade.

Foi a partir desta necessidade, a de melhorar os hábitos alimentares das crianças, nomeadamente, no que diz respeito aos lanches escolares, que demos início ao projecto de intervenção, na área de Educação para a Saúde. Esperemos, assim, que o projecto possa dar respostas a este problema – os

maus hábitos alimentares das crianças e consequentes problemas de saúde, como é exemplo a obesidade infantil.

4. Os Objectivos Orientadores do Projecto

Logo delineámos as finalidades do nosso projecto e os objectivos que pretendemos atingir com o mesmo. Melhorar os hábitos alimentares das crianças configurou-se como o objectivo geral do nosso projecto. Os objectivos específicos são os seguintes:

- Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;
- Conhecer a Roda dos Alimentos;
- Desenvolver competências que permitam, às crianças, a escolha informada e responsável dos alimentos a consumir diariamente;
- Criar, nas crianças, o interesse pela procura de informação sobre alimentação e nutrição;
- Promover, nas crianças, o desenvolvimento da sua consciência crítica, relativamente à sua alimentação, ao seu bem-estar e à sua saúde;
- Favorecer a criação de relações de cooperação entre escola, família e restante comunidade, através de um processo de reflexão e aprendizagem conjunta;
- Criar, na escola, um espaço que proporcione às crianças a possibilidade de lancharem de forma saudável.

5. Os Grupos de Investigação

O grupo alvo da nossa investigação/intervenção é composto por doze crianças, com seis e sete anos de idade, e treze pais e encarregados de educação.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Educar Para a Saúde: porquê e para quê

A Educação para a Saúde engloba um conjunto de acções exercidas sobre os indivíduos e as colectividades, com vista à modificação dos seus comportamentos e à aquisição e conservação de estilos de vida saudáveis. A Educação para a Saúde deseja que os indivíduos possuam capacidades que lhes permita a tomada de decisões, individuais e colectivas, que contribuam para a melhoria do seu estado de saúde, bem como, do meio em que vivem (Vilaça, 2000).

Segundo Precioso, (2004, p.17), “uma das vias mais promissoras para promover a adopção de comportamentos saudáveis e a modificação de condutas prejudiciais à saúde e de forma sustentada, é a Educação para a Saúde”. Para o mesmo autor, a Educação para a Saúde deve ser um direito de todos, devendo começar na família, prolongando-se por todas as etapas escolares.

Batista (2000, p.17) cita Loureiro e Coimbra (2000) para nos dar uma definição de promoção de saúde, de acordo com a Health Promotion and Disease Prevention, “promoção da saúde é qualquer combinação de educação para a saúde e respectivas intervenções a nível organizacional, político e económico destinadas a facilitar mudanças de comportamentos e do ambiente conducentes à saúde”.

A OMS e a Unesco defendem que a saúde, enquanto ciência, deve ser aprendida na escola, como uma disciplina, tal como as outras ciências sociais. Contudo, Batista (2000, p.17) acrescenta:

“A promoção da saúde não se inscreve pois num programa com conteúdos definidos e pré-determinados, sujeito a avaliação. É antes um princípio de acção, um estado de espírito, uma atitude de escuta permanente na vida de todos os dias, ou seja, uma educação efectiva, ultrapassando a mera instrução. Uma escola atenta a este princípio de actuação é uma escola promotora de saúde”.

Assim, o caminho mais apropriado para promover a saúde e a Educação para a Saúde parece ser o da constituição de Escolas Promotoras de Saúde (Precioso 2004).

Nas últimas décadas e com a adesão de Portugal à Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde, em 1994, assistiu-se a uma rápida transformação na Educação para a Saúde. Segundo Vilaça (2000), essa participação proporcionou uma maior co-responsabilização dos Ministérios da Saúde e da Educação.

Sanmarti (1988) e Pardal (1990), citados em Precioso (2000, p.19), avançam com, o que para eles parece ser, a principal finalidade da Educação para a Saúde, na escola.

“A Educação para a Saúde na escola tem por finalidade incutir nos alunos atitudes, conhecimentos e hábitos positivos de saúde que favoreçam o seu crescimento, desenvolvimento, bem-estar e a prevenção de doenças evitáveis na sua idade”.

A escola constitui-se, assim, como um espaço primordial para se fazer a Educação para a Saúde. Por um lado, porque todas as crianças frequentam a escola, abrangendo, deste modo, uma fatia considerável da população, por outro, porque é na infância que conseguimos educar os comportamentos ou hábitos. É de salientar, ainda, que outra vantagem de se fazer Educação para a Saúde, na escola, é que esta está dotada de profissionais competentes, que alimentam as almas e criam o ser. Por outras palavras, os professores/educadores ajudam as crianças a pensar e a crescer, de forma autónoma e responsável.

Segundo as palavras de Precioso (2004, p.17):

“A etiologia dos comportamentos em geral e de saúde em particular é complexa o que faz com que a promoção de condutas saudáveis e a modificação de comportamentos perniciosos seja também um processo difícil, não obstante, concretizável”.

Esta pode ser uma das razões da dificuldade em implementar projectos, nesta área, na comunidade escolar, é que a maioria deles tem apresentado profundas lacunas (Vilaça, 2000).

Nas escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, acções como debates e colóquios, orientados por especialistas em saúde, exposições, visitas de estudo,

trabalhos temáticos, celebração de datas, construção de folhetos, entre outras, são levadas a cabo para se fazer a Educação para a Saúde.

A Educação para a Saúde aparece representada, no currículo do 1º ciclo, na área de Estudo do Meio, no bloco “À Descoberta de si mesmo” – com os temas “ A segurança do seu corpo” e “A saúde do seu corpo”. Neste bloco, aparecem conteúdos relacionados com a alimentação, assunto do nosso projecto de intervenção. Segundo Loureiro e Miranda (1993), citadas em Santos (2005, p.33), a promoção da saúde deve incentivar a aquisição, desde a infância, de hábitos racionais e correctos de alimentação. De facto, é durante os primeiros anos de vida que os hábitos alimentares se estabelecem. O papel da família é deveras importante, pois é no seio desta que a criança começa a fazer as primeiras aprendizagens. Todos sabemos que, para as crianças de tenra idade, os pais são um exemplo a seguir. Convém, por isso, que estes aprendam a desenvolver atitudes positivas em relação aos alimentos, para que possam comer e habituar os seus filhos a comerem, também, toda uma variedade de alimentos saudáveis. Deste modo, estarão a fazer uma verdadeira Educação para a Saúde.

2. A Alimentação como Base Sustentável de Vida

A alimentação é a necessidade primária do Homem mais importante, na medida em que ela constitui a base da sua existência. O Homem necessita de alimentar-se por uma questão de sobrevivência e de bem-estar (Santos, 2005, p.4).

A alimentação baseia-se na obtenção de uma variedade de alimentos naturais ou transformados, que contêm matérias químicas, apelidadas de nutrientes. Os nutrientes são substâncias importantíssimas para a formação das células do nosso organismo. A alimentação caracteriza-se como um processo de selecção dos alimentos a ingerir. Trata-se de um processo espontâneo e complexo que pode ser determinado por factores cognitivos, sociais, económicos, emocionais, psicológicos, afectivos e culturais (Nunes e Breda, 2001).

Quantas vezes já ouvimos expressões como “comer para viver ou viver para comer” e “nós somos aquilo que comemos”? Segundo Veiga, Teixeira e

Oliveira (1994, p.9) “Comer é uma necessidade biológica...Comer constitui ainda um acto social, representa um sinal da identidade cultural e é um dos símbolos da identidade étnica.”

Santos (1983, p.23) diz-nos que “a alimentação é um dos principais fundamentos da saúde física, mental e espiritual”. Uma alimentação saudável e equilibrada pode, por si só, garantir saúde e resistência. Ela assume um papel de destaque no desenvolvimento e crescimento do indivíduo, desde o nascimento até à velhice.

“ Durante toda a infância a alimentação correcta desempenha um importante papel no desenvolvimento e crescimento da criança e na preservação da sua saúde, pois, além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes durante estes anos, serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida, essenciais para prevenir a doença” (Coimbra e Amaral, 1994, p.9).

“Diremos, portanto, que a alimentação é um dos factores ambientes que mais importa para a qualidade de vida” (Correia e Pinho, 1988, p.85).

A Alimentação tem sido, ao longo dos tempos, um dos principais problemas do Homem. A situação de carência dos países ditos subdesenvolvidos, onde as pessoas morrem por falta de alimento em quantidade suficiente, contrasta com a situação dos países desenvolvidos onde as populações praticam, por vezes, uma alimentação abusiva, desregrada e excessiva (Santos, 2005).

Segundo Santos (1983, p.11, 12) “a maioria dos distúrbios, perturbações, moléstias que aflige a Humanidade tem as suas raízes na questão alimentar; e a causa mais comum daquelas, reside na falta do cumprimento das leis da boa alimentação, por ignorância ou desleixo”.

Os desequilíbrios alimentares mais observados prendem-se com uma elevada ingestão de alimentos ricos em açúcar, as doçarias, as bebidas gaseificadas, e em gordura, a carne, em detrimento das frutas, legumes, leguminosas e hortaliças. Este tipo de alimentação é o grande responsável pela mortalidade e pela morbilidade. Estas constatações fazem-nos acreditar que doenças como a diabetes, a obesidade, enfarte do miocárdio, entre outras, são as doenças da nossa civilização. Elas resultam de um consumo descomedido, fruto

da “perda do equilíbrio do Homem com o meio alimentar que o fez e o viabilizou à superfície da Terra” (Correia e Pinho, 1988, p.122).

É importante que cada refeição contenha alimentos precisos em quantidades adequadas, com vista a favorecer o normal funcionamento do nosso organismo. A alimentação deve ser variada e racionada para que o organismo receba de forma equilibrada todos os nutrientes de que precisa, sem falhas nem excessos. A alimentação deverá conter alimentos fornecedores de energia, de acordo com as necessidades de cada um. Essas necessidades são ditadas pelo sexo, idade, peso e altura dos indivíduos (Correia e Pinho, 1988).

Coimbra e Amaral (1994, p.55) dizem-nos que “...as necessidades nutricionais da criança e as quantidades e tipos de alimentos que estas necessitam diariamente variam com a taxa de crescimento, saúde geral, nível de actividade, hábitos e preferências individuais.”

O modo de vida tem sofrido várias e importantes alterações, ao longo destas últimas décadas. A consequência mais evidente dessas transformações foi a diminuição da actividade muscular. As máquinas substituíram o trabalho, que outrora era desenvolvido pelo Homem; nas cidades, as pessoas andam pouco a pé, utilizam os elevadores, em vez das escadas; para transportar os sacos do supermercado até ao automóvel, o Homem substituiu os braços pelos carrinhos; o trabalho de casa, o trabalho doméstico, é agora realizado por electrodomésticos, máquina de lavar roupa, louça, aspirador... e até o frio é agora combatido pelo aquecimento eléctrico ou a gás. Com todas estas transformações, já não se justifica a ingestão de um número de calorias tão elevado. Daí a necessidade de se fazer um ajustamento na nossa alimentação, sob pena de sermos surpreendidos pela obesidade, pela aterosclerose, pela hipertensão, entre outras (Correia e Pinho, 1988)

“Não é viver para comer que é o mais racional mas comer bem para viver bem” (Santos, 1983, p.28). Como tal, é importante que os indivíduos adquiram algumas noções sobre nutrição.

A alimentação entre muitas outras funções:

- Assegura a sobrevivência do ser humano;
- Fornece energia e nutrientes para o bom funcionamento do organismo;

- Ajuda a manter o nosso estado de saúde física e mental;
- Desempenha um papel vital na prevenção de certas doenças (diabetes, obesidade, cáries, ...);
- Contribui para um adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes (Candeias, et al., 2005).

“A alimentação é a base de todo o desenvolvimento, contribuindo para sermos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência (...) no fundo somos aquilo que comemos” (Peres, 1982, citado em Santos, 2005, p.4).

Desta forma, as escolas, no papel dos professores e educadores, devem sensibilizar as crianças para uma alimentação equilibrada, baseada na diversidade e na quantidade e de acordo com as características individuais de cada um.

3. Os Hábitos Alimentares ao Longo dos Tempos

Ao longo dos tempos, o mundo foi sofrendo grandes e múltiplas transformações das quais o Homem assumiu, ao mesmo tempo, o papel de actor e espectador. Uma dessas mudanças diz respeito aos hábitos alimentares da Humanidade. Segundo alguns documentos, que remontam à Pré-história, em tempos recuados, a alimentação humana era feita de acordo com o instinto e a fome. A alimentação do Homem Primitivo baseava-se nos recursos fornecidos pelo meio. As raízes, os tubérculos, os frutos e pequenos animais foram, deste modo, os primeiros alimentos utilizados, pelo Homem, para saciar a sua fome.

Os tempos foram mudando e, com eles, foi evoluindo o modo de viver do Homem. O desenvolvimento e aperfeiçoamento de técnicas de caça, e mais tarde de pesca, foram fruto dessa evolução (Correia e Pinho, 1988). Segundo Strauber (2005, p.182) por cerca de trinta mil anos o Homem viveu como caçador e colector, utilizando, para o efeito, tecnologia rudimentar. Com esta evolução, os hábitos alimentares do Homem foram-se alterando. De uma alimentação praticamente herbívora, o Homem passou a ter uma alimentação omnívora.

A descoberta do fogo foi um grande feito para toda a humanidade. O Homem descobriu que ao cozinhar os alimentos estes ficavam mais saborosos, mais digeríveis e menos duros, conseguindo, deste modo, obter maior prazer.

Anos mais tarde, o Homem começou a dedicar-se à domesticação de animais. Cerca de oito a quatro mil anos a.C., surgiram os primeiros indícios da agricultura. O Homem começou por lançar as primeiras sementes à terra, cultivando cereais. Com a construção de instrumentos mais elaborados de trabalho, como a charrua e a enxada, o Homem pôde tornar-se agricultor (Strauber, 2005, p.182).

A evolução não ficou por aqui. O Homem foi fazendo novas e maravilhosas descobertas. Uma delas foi a transformação dos produtos naturais. Ele descobriu que se amassasse os grãos de cereais obtinha farinha e com esta começou a fazer papas, massas, biscoitos e pão ázimo. Só com a descoberta da fermentação é que o Homem se dedicou ao fabrico do pão, tal qual o conhecemos na actualidade. Este alimento assumiu uma importância primordial até aos finais da Idade Média, uma vez que foi o principal sustento dos camponeses.

As grandes transformações sociais, as migrações e posteriormente os descobrimentos impulsionaram, mais uma vez, modificações nos hábitos alimentares. Alimentos como o sal, as especiarias, o milho, o tomate, o cacau, o chá e o açúcar passaram a constar na lista de alimentos da época (Correia e Pinho, 1988)

A Revolução Industrial, que teve início no século XVIII, em Inglaterra, trouxe a mecanização dos sistemas de produção. Enquanto até à Idade Média os produtos eram, na sua maioria, feitos manualmente, pelo Homem, na Idade Moderna tudo mudou. A burguesia industrial, desejosa por grandes lucros, poucos custos e produção acelerada, procurou alternativas para aperfeiçoar a produção de mercadorias. A ida das populações para as cidades, à procura de melhores condições de vida e de trabalho, originou um crescimento populacional e, por conseguinte, uma maior procura de produtos e mercadorias. Foram estes os principais factores que deram origem ao desenvolvimento industrial. Este desenvolvimento industrial introduziu enormes modificações na forma como os

alimentos são fabricados, aparecendo os produtos alimentares industriais transformados.

“Há aproximadamente duzentos anos, ou seja, no período pós-Revolução Industrial, um novo modo de produção instalou-se, ditado pelo desenvolvimento do capitalismo, culminando em novo tipo de sociedade, a sociedade da tecnologia, que deu início a um processo de acelerado desenvolvimento tecnológico”(Strauber, 2005, p.182).

O desenvolvimento industrial e o aparecimento da sociedade tecnológica proporcionaram, uma vez mais, uma nova mudança nos hábitos alimentares do Homem. Antes, a alimentação do Homem baseava-se na ingestão de produtos naturais, aqueles que a terra e o meio lhe davam. Actualmente, os alimentos que fazem parte do seu quotidiano são, na sua maioria, alimentos transformados, embalados. “Os hábitos alimentares são, pois, um conjunto de regras elaboradas ao longo do tempo pelo meio em que vivemos” (Lázaro, 2001, p.6).

4. Alimentos e Nutrientes

A palavra alimento, associada ao acto de alimentar ou nutrir, tem a sua raiz etimológica no latim “*alimentum* que significa alimento, que deriva do verbo alo, alimentar, fazer crescer, desenvolver, animar, fomentar, favorecer” (Torrinha, 1986, p.45).

De acordo com Coimbra e Amaral (1994, p.11) “podemos definir alimentos como qualquer líquido ou substância sólida que, quando ingeridos, nos fornecem materiais necessários para o crescimento, funcionamento e reparação do organismo”.

Parece-nos, assim, de uma clara evidência, que os alimentos são indispensáveis à vida. Sem alimento, nenhum ser vivo consegue sobreviver. Vida e alimento são palavras indissociáveis.

Todos os alimentos são compostos por nutrientes. Os nutrientes são moléculas, que se encontram nos alimentos. O nosso organismo utiliza os nutrientes para garantir o seu bom funcionamento e para a conservação de um bom estado de saúde. Existem diversos nutrientes, possuindo, todos eles, uma

importância fundamental para a nossa saúde. Os nutrientes podem classificar-se em duas grandes categorias: os macronutrientes e micronutrientes. Dentro dos macronutrientes encontramos as proteínas, os hidratos de carbono e as gorduras, enquanto as vitaminas e os minerais se incluem nos chamados micronutrientes. As fibras alimentares não são consideradas nutrientes pois, apesar de os seus componentes serem indispensáveis para o normal funcionamento dos intestinos, estas não fornecem energia, nem materiais (Santos, 2005).

As proteínas intervêm na formação, crescimento e desenvolvimento do organismo, além de repararem os tecidos. Elas são, por isso, indispensáveis para a vida. Podemos dividir as proteínas em dois grupos, as proteínas de alto valor biológico, que existem no leite e seus derivados, na carne, nos ovos e no peixe, e as proteínas de baixo valor biológico, existentes nos cereais e nas leguminosas.

As gorduras são responsáveis pelo transporte, para o nosso organismo, das vitaminas lipossolúveis, vitaminas A, D, E e K. Dizem-se lipossolúveis, uma vez que estas são solúveis na gordura. As gorduras são, ao mesmo tempo, materiais de reserva e protecção. As gorduras fornecem-nos os ácidos considerados essenciais, os ácidos linoleico e linolénico, e os ácidos considerados não essenciais, os ácidos gordos. Este grupo de nutrientes contribui para a sensação de saciedade, retardando o processo de digestão e dando sabor aos alimentos (Coimbra e Amaral, 1994). As gorduras possuem também uma função energética, constituindo uma enorme fonte calórica (Santos, 2005). Podemos dividir as gorduras em dois grupos distintos: as gorduras insaturadas e as gorduras saturadas. Fazem parte das gorduras insaturadas o azeite e os óleos de sementes, provenientes de frutos gordos e peixes. A manteiga, a banha, o leite e seus derivados e as margarinas são exemplos de alimentos que fazem parte das gorduras saturadas.

Os hidratos de carbono fornecem ao organismo a energia indispensável para o seu funcionamento e para a realização das actividades diárias. O seu consumo deve, assim, representar entre 55 a 65% do valor energético total diário. As principais fontes de hidratos de carbono são os produtos vegetais, o leite, sob a forma de lactose, o açúcar, o mel, os frutos, os cereais e derivados, as leguminosas secas e frescas e as batatas.

As vitaminas assumem um papel vital para o funcionamento do nosso organismo. Elas são importantes para o crescimento e manutenção de saúde, são elas que regulam as reacções metabólicas. Este grupo de nutrientes está identificado por letras e pode ser dividido em dois conjuntos. As vitaminas solúveis na gordura ou lipossolúveis, as vitaminas A, D, E e K, necessitam de um veículo gordo para serem absorvidas pelo organismo. Estas encontram-se, entre outros alimentos, na gema do ovo, no fígado, nos óleos de fígado de peixes, na manteiga, nos queijos, no leite gordo, na carne, e nos espinafres. As vitaminas conhecidas como hidrossolúveis, são solúveis na água. Fazem parte deste conjunto a vitamina C e as vitaminas do complexo B. Os alimentos ricos nestas vitaminas são os frutos cítricos, o tomate, as couves, a beterraba, os morangos, as leveduras, os cereais, os frutos secos, os ovos, os queijos, os peixes gordos, os cogumelos, os legumes, as carnes, etc.

Os minerais são substâncias que constituem o nosso organismo. Eles são responsáveis pela regulação dos processos metabólicos. O cálcio, o fósforo, o potássio, o sódio e o magnésio são exemplos de minerais que precisamos em maior quantidade, ainda que pequena. Em menor quantidade, mesmo reduzida, precisamos de ferro, zinco, iodo, cobre, flúor, cobalto, selénio, níquel e crómio, entre outros. Estes são conhecidos como oligoelementos. Encontramos os minerais em quase todos os alimentos. As gorduras apresentam apenas vestígios de minerais.

As fibras alimentares provêm dos alimentos de origem vegetal. Estas substâncias, pela sua acção fisiológica, são importantes para a regulação do tubo digestivo e de todo o organismo. Estudos comprovam que uma dieta rica em fibras alimentares protege o organismo de vários tipos de doenças, entre elas, as do cólon. Encontramos fibras alimentares nos cereais, nas leguminosas, nos produtos hortícolas e nos frutos (Coimbra e Amaral, 1994).

Concluimos, assim, que todos os alimentos têm as suas próprias características e os seus princípios nutritivos, contudo não existe nenhum alimento que forneça todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita (Santos, 2005). Os nutrientes são muito importantes desempenhando, cada um deles, uma função específica no organismo humano. Para podermos

compreender melhor os alimentos, devemos conhecer bem a Roda dos Alimentos.

5. A Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos é uma imagem ou representação gráfica que nos ajuda a seleccionar e a combinar os alimentos que deverão fazer parte de uma alimentação humana saudável e equilibrada (Cardoso, 2006, p. 78).

Ela encontra-se representada em forma circular, estando esse círculo dividido em sectores de tamanhos diferentes. A cada sector corresponde um grupo específico de alimentos.

A Roda dos Alimentos foi elaborada, no ano de 1977, pelo Conselho Nacional da Alimentação e Nutrição, para a Campanha de Educação Alimentar “Saber Comer é Saber Viver”. A sua criação baseou-se, essencialmente, nos problemas nutricionais e alimentares, encontrados na época, na população portuguesa. Era importante responder a tais dificuldades que se prendiam essencialmente com um baixo consumo de leite e seus derivados, um baixo consumo de peixe e ovos, um consumo exagerado de gorduras, que não azeite e manteiga, e de açúcar e um reduzido consumo de cereais, leguminosas, produtos hortícolas e frutos (Almeida e Afonso, em Cardoso, 2006, p.77). Assim, a Campanha de Educação Alimentar agrupou os alimentos em cinco sectores, segundo as suas composições e semelhanças, possuindo, cada um deles, propriedades próprias.

O primeiro sector da Roda dos Alimentos Portuguesa, de 1977, é composto pelas frutas, legumes e hortaliças, alimentos que nos fornecem as vitaminas, os sais minerais e as fibras, por isso, ricos em nutrientes reguladores e pobres em nutrientes energéticos.

A segunda “fatia” da Roda dos Alimentos pertence aos cereais e derivados, leguminosas secas e tubérculos. Estes alimentos são ricos em hidratos de carbono e apresentam uma quantidade média de proteínas e um nível baixo de gorduras. Esses alimentos são também importantes fornecedores de fibras, sais minerais e vitaminas.

O terceiro e maior sector da Roda dos Alimentos é o sector do leite e seus derivados. Estes alimentos fornecem-nos proteínas de alto valor biológico. Para além destas, o leite e os derivados do mesmo também nos dão o cálcio, o ferro, as vitaminas, enfim, dão-nos quase todos os nutrientes, com excepção das fibras.

O quarto grupo pertence às carnes, peixes, moluscos e crustáceos e ovos e produtos derivados. Estes alimentos são ricos em proteínas animais de alto valor biológico, em vitaminas do complexo B, em ferro e outros minerais. Ao mesmo tempo, também podemos encontrar, nestes alimentos, quantidades variáveis de gordura, pelo que estes se podem caracterizar como alimentos com nutrientes energéticos, uma vez que fornecem bastante energia, calorias, ao nosso organismo.

O quinto e último sector, o mais pequeno da Roda dos Alimentos, engloba as gorduras que se utilizam para cozinhar e temperar: os óleos; a manteiga; o azeite; a margarina e a banha. As gorduras devem ser ingeridas com moderação, em pequenas quantidades, pois elas encontram-se presentes noutros alimentos que consumimos no dia-a-dia (Coimbra e Amaral, 1994).

A água não se encontra representada nesta Roda dos Alimentos, na medida em que ela está presente na maioria desses alimentos, sendo mesmo, em alguns deles, o seu principal constituinte.

O tempo foi passando, trazendo com ele algumas transformações, quer ao nível da situação alimentar dos portugueses, quer ao nível dos conhecimentos científicos. Ou seja, com o avançar do tempo verificaram-se alterações ao nível da alimentação portuguesa, evoluindo os conhecimentos científicos nesta e noutras áreas. Desta forma, foi necessário adequar a Roda dos Alimentos à nova realidade. Essa adequação passou apenas por subdividir alguns sectores já existentes e estabelecer o número de porções diárias a consumir. Assim sendo, a nova Roda dos Alimentos está dividida não em cinco, como a anterior, mas em sete sectores ou grupos diferentes. Ao primeiro sector, que representa 28% das necessidades diárias, pertence o grupo dos cereais e derivados e dos tubérculos. Ao segundo, pertencem os produtos hortícolas, representando 23% das necessidades, diárias. O terceiro sector, com 20%, representa a fruta. O quarto sector é o grupo dos lacticínios, leite e seus derivados, representando 18% das

necessidades quotidianas. Do quinto sector fazem parte alimentos como a carne, o pescado e os ovos, com um peso diário de 5%. O penúltimo sector pertence às leguminosas, com uma representação de 4%. Finalmente, a sétima e última “fatia” da roda é atribuída ao grupo das gorduras e óleos, que representa apenas 2% das nossas necessidades diárias (Cardoso, 2006).

Nesta nova roda da alimentação a água está representada de forma bastante implícita, no centro. Isto deve-se a uma nova ideologia que defende que, para além da água que consumimos quando ingerimos os alimentos sólidos, devemos beber cerca de um litro e meio de água, por dia.

“Em cada refeição, devemos escolher alimentos que façam parte de cada um dos sectores da roda (...) Uma regra de ouro da alimentação saudável é utilizar diariamente alimentos de todos os grupos da Roda, nas proporções em que cada um dos sectores está representado” (Coimbra e Amaral, 1994 p.28).

As autoras supracitadas defendem ainda que “Não existe um alimento perfeito: é combinando as propriedades de vários que se satisfazem da melhor forma as necessidades do organismo”.

6. A Criança e o Mundo do Consumo

A cultura de consumo surgiu concomitantemente com a expansão do capitalismo. Desta forma, as referências culturais do Homem foram-se alterando, obrigando-o a adaptar-se à nova realidade.

O capitalismo trouxe, consigo, mudanças estruturais na relação que o Homem mantém com as coisas e com os outros homens. De acordo com o pensamento de Souza, et al., (2000, p. 440) “ (...) a economia de permanência foi substituída pela economia da descartabilidade, onde é mais vantajoso substituir do que consertar, onde o novo torna-se velho num curto espaço de tempo”.

O sistema capitalista não necessita do homem enquanto trabalhador, na medida em que recorre à tecnologia para produzir em série, no entanto, carece deste enquanto consumidor. Com a implementação deste novo sistema económico a realidade social mudou. O tempo, que outrora era passado com a

família, agora é dividido com o consumo. Os objectos passaram a ter um significado muito importante na vida das pessoas, pois estes parecem ser um prolongamento de si próprias, projectando-as na hierarquia social.

Este tipo de sistema, que dá primazia a que tudo o que é produzido seja consumido, é apoiado pelos media, que ajudam a alimentar a cultura de consumo, através da criação do desejo e da venda de imagens sugestivas.

Qual é então o papel da criança neste mundo de consumo desenfreado? Ora, mesmo antes do seu nascimento, a criança começa a ter um papel de relevo na sociedade de consumo. A criança nasce “usando a fralda x, bebendo o leite y e brincando com a boneca z” (Souza, et al., 2000, p. 444).

A criança começa a manifestar, desde muito cedo, os seus desejos e as suas preferências. Mesmo antes de saber falar a criança já consegue exprimir aquilo que gosta e não gosta e o que quer e o que não quer (Kapferer, s.d).

A criança, que outrora era vista como o filho do consumidor, agora é elevada ao estatuto de cliente. Segundo Capparelli citado em Souza, et al., (2000, p.444), a conquista deste estatuto “acarreta novos modos de ser e de viver a infância”.

Esta mudança de paradigma deveu-se, também, ao novo reordenamento da relação entre adultos e crianças. A contemporaneidade trouxe consigo uma nova forma de olhar a criança. A evolução científica modificou decisivamente a postura e a atitude face à mesma.

Segundo Ariès, citado em Segalen (1999), as crianças de tenra idade começam a ser amadas como indivíduos e não apenas mimadas como “animaizinhos”, as crianças pequenas deixam de ser tratadas como adultos em ponto pequeno, passando a ser encaradas como indivíduos com necessidades específicas.

Segalen (1999) salienta que André Burguière acredita que a mudança de atitude perante a vida originou uma transformação afectiva que correspondeu à necessidade de assegurar o futuro dos filhos pela educação, não bastando apenas pô-los no mundo. Já o Dr. J.Sutter resumindo o pensamento de Ariès, escreveu “Foi quando os Franceses começaram a interessar-se pelos filhos que passaram a não ter muitos” (Segalen, 1999).

Na sociedade contemporânea passam a ser reconhecidos os direitos da criança. Esta passa a ser o pivot da família, o laço emocional com os progenitores intensifica-se, a criança passa a ser fruto do desejo e do amor que une os seus pais e crescem as preocupações em relação à sua socialização.

Segundo Krinsky et al. (1985), citado em Scherer, E.A e Scherer, Z.A.P. (2000, p.22), o século XX é apontado como o “século da criança”.

“Ela passa a ser notada, descrita e aceite como fazendo parte da humanidade. É exaltada e a família responsabilizada por tudo de mau que lhe aconteça. São ressaltados a necessidade dos cuidados maternos e a caracterização da infância como período básico e fundamental da existência do homem” (Krinsky et al. (1985), citado em Scherer, E.A e Scherer, Z.A.P. (2000, p.22).

O conhecimento das suas necessidades básicas, o reconhecimento da criança como um ser autónomo e interactivo e a descoberta da necessidade da sua protecção são traços importantes desta mudança cultural.

A nova realidade económica e social que se caracteriza pelo excesso de trabalho, a alteração da estrutura familiar, a falta de tempo para o diálogo entre pais e filhos, o desencontro de horários... propiciou o aparecimento de um contexto que exige o amadurecimento precoce da criança.

A produção cultural foi inserindo a criança no universo de consumo. Assim, ao filme z está associado o boneco y ou a camisola r. Mais importante do que ver o filme é ter, possuir, comprar o boneco ou a camisola que lhe estão associados. Desta forma, a criança vai desenvolvendo a sua identidade de consumidora. Assim, parece-nos claro que a indústria cultural transfigurou a cultura, tornando-a num bem de consumo (Souza, et al., 2000).

Os media transformaram a criança no protótipo ideal de consumidor, utilizando a publicidade para a criação de necessidades, sonhos e desejos. “O mercado soube atrair o olhar da criança, dirigindo-se especificamente a ela e não mais aos seus pais”. (Souza, et al., 2000, p. 446).

“ Por outro lado, como as mudanças sociais introduziram novas realidades no seio da família, as crianças desempenham actualmente um papel importante na sociedade de consumo ao

influenciarem as decisões de consumo. Esta influência é tal que já não fica restrita aos produtos que ela apenas utiliza, mas também os da família” (Montigneaux, 2003, citado em Higgs e Pereira, 2005, p.1800).

Isto leva-nos a crer que apesar de a criança não ter poder económico ela tem, actualmente, um grande poder de persuasão junto dos pais. Os pais parecem ser comandados pelas vontades dos seus filhos. Esta parece ser a nova dinâmica familiar. Sobre isto, Kapferer (s.d, pág.163) acrescenta que “Dentre todas as manifestações da criança consumidora, a solicitação do produto, formulação explícita de um desejo preciso, é a que mais sensibiliza a atenção dos pais”. O mesmo autor continua com a reflexão dizendo que “o consumo é realmente o primeiro território adulto em que a criança se manifesta como agente activo dotado de um desejo autónomo” (Kapferer, s.d, pág.163).

Contudo, é importante que os pais tenham a capacidade de fazer uma reflexão acerca desta problemática, de modo a que possam orientar de forma saudável as escolhas dos seus filhos. Parece-nos assim, caber aos pais a missão de fazer uma verdadeira educação do consumidor, uma vez que estes possuem informações e conhecimentos que a criança não detém. Os professores e educadores, actores sociais que têm uma relação de proximidade e confiança com a criança e cuja função principal é educar, também deverão dar a sua contribuição neste processo.

7. A Influência dos Media na Infância: a questão da Publicidade

O estudo sobre a influência dos media na infância, em particular, e na sociedade, em geral, é de reconhecida complexidade. A preocupação com a influência que os meios de comunicação social possam causar sobre os mais novos é premente e remonta a tempos remotos.

“Desde a invenção da escrita e, muito mais tarde, da imprensa, passando pelo cinema, a rádio ou a banda desenhada, todos os novos processos, veículos e tecnologias de comunicação foram vistos como ameaças potenciais ou reais à socialização dos mais novos” (Pinto, 2000).

Por certo que a televisão e, mais recentemente, a Internet constituem os principais meios de comunicação de massas utilizados pelas crianças. E porque a televisão é um dos media mais usados, debruçaremos-nos, essencialmente, sobre este.

Um estudo feito pela UNESCO prova que o tempo que as crianças passam a ver televisão é 50% maior do que em qualquer outra actividade, como ler, brincar com os amigos, estudar, etc. O consumo de televisão pelos mais novos revela-se então, tal como nos adultos, muito elevado. Esse consumo está tão enraizado no quotidiano das crianças, sendo “naturalizado” ao ponto de nem ser mencionado entre a enumeração das actividades do seu quotidiano (Pinto, 2000).

O tempo que as crianças passam em frente à televisão permite-lhes desenvolver uma postura activa em relação à mesma, de tal forma, que elas já decidem o que lhes interessa e o querem ver (Macbeth, 1996, em Higgs e Pereira, 2005, p.1799).

A constatação de que os *media* exercem forte influência na infância, através da apresentação repetitiva de imagens que expõem o consumo de álcool, tabaco e drogas, o uso de agressão e violência, bem como imagens sensacionalistas e outras de cariz sexual, reforça a necessidade de uma educação para os media e um acompanhamento maior por parte dos pais.

É certo que toda a criança tem o direito de ter acesso a programas mediáticos de qualidade, porém, nem sempre os programas de televisão primam pela qualidade. Sobre a história da televisão, Popper (1995) diz-nos que antes da concorrência e da luta pelas audiências, a televisão “era relativamente boa”. Contudo, com o aumento do número de canais, a apresentação de programas medíocres aumentou, com vista à subida dos índices de audiências e, por conseguinte, dos lucros, sob o falso pretexto de actuar em conformidade com os princípios da democracia¹. O mesmo autor, para quem a televisão “adquiriu um poder demasiado vasto no seio da democracia”, propõe uma maior regulação e um maior controlo da televisão, através de formação e sensibilização dos profissionais que trabalham, e têm responsabilidades, na produção e difusão de

¹Para Popper, a ideia de que apresentar programas cada vez mais medíocres corresponde aos princípios da democracia, “porque é o que as pessoas esperam”, não é, de todo, um princípio democrático, pois a democracia procura elevar o nível de educação dos cidadãos e oferecer-lhes melhores oportunidades e possibilidades.

programas televisivos, sendo ainda urgente combater a violência por ela transmitida. A melhoria da programação impõe-se como um dever ético.

A tendência é atribuir aos meios electrónicos a origem de todos os males. Alguns estudiosos mais radicais nomeiam de “telelixo” os programas de televisão como “reality shows e novelas da vida real que enchem o horário nobre dos canais televisivos generalistas”, comparando os efeitos da exposição ao telelixo aos efeitos dos consumos de drogas pesadas. O “telelixo” seria constituído por todo o tipo de conteúdos que “imbeciliza as pessoas, as torna insensíveis à dor, à violência e à crueldade, lhes cria falsas necessidades que se tornam prejudiciais à saúde e à boa vida, lhes transmite versões distorcidas e falsas da realidade e lhes inculca contravalores” (Marques, 2008, p.78).

Pinto (2000, p.79) cita a tese de Marie Winn, que já em 1977, havia considerado a televisão como uma “droga” que era ministrada às crianças, bem como a ideia de que a infância se encontra em vias de extinção. Aponta-se a revolução sexual, os movimentos feministas, o crescimento dos divórcios, o aumento do número de famílias monoparentais, o agravamento da situação económica e a entrada da mulher no trabalho como factores preponderantes nesta situação. Segundo o mesmo autor, cabe à televisão uma quota-parte dessa responsabilidade.

“ (...) uma grande parte da responsabilidade, nomeadamente devido ao facto de contribuir para o sentimento dos pais de que não têm mais capacidade de controlo sobre os filhos, no que diz respeito ao acesso à vida adulta” e por “utilizarem a TV como baby-sitter, como solução fácil para ficarem sossegados (...) uma prática que implica, porém, a diminuição ou supressão da convivência e da interacção necessárias à normal socialização da criança” (Pinto, 2000, p.80).

Manuel Pinto faz também referência às posições de Postman, professor de Ecologia dos Media na Universidade de Nova Iorque, que defende, na sua aclamada obra “The Disappearance of Childhood” (1982), que a linha que separa a fronteira entre crianças e adultos se diluiu com o aparecimento da televisão em geral e dos meios de comunicação electrónicos em particular.

Higgs e Pereira (2005) apontam as investigações levadas a cabo por Kapferer (1985) para constatarem que as crianças gostam muito de publicidade

televisiva, principalmente, da que é dirigida aos adultos. Ora, a publicidade pode constituir um meio pelo qual as crianças se iniciam nos papéis dos adultos. Essa diluição das fronteiras entre crianças e adultos é “expressa nomeadamente no vestuário, nos jogos, nos comportamentos sociais, no tipo de crimes, nas atitudes e na linguagem”, ou seja, em campos onde outrora² mais se notavam as diferenças entre crianças e adultos. Dentro deste contexto, Rodrigues (2010, p. 5) acrescenta o seguinte:

“ (...) apelos que vão do consumo para ser aceito socialmente até uma maturação sexual precoce, dentro de uma fase do desenvolvimento onde o processo de experimentação é a melhor maneira para encontrar a forma nova do ego”, o que a “obriga” a crescer rapidamente. Desta forma, a passagem da etapa infantil à etapa jovem dá-se de uma maneira muito rápida”.

A publicidade difundida pela televisão pode ter um efeito de atenção e de aprendizagem, nas crianças (Higgs e Pereira, 2005). Rodrigues (2010) refere³ que o objectivo da publicidade é prender a atenção dos consumidores, do seu público, promovendo uma atitude positiva. A mesma autora acrescenta que a publicidade tem a capacidade de cativar muitos indivíduos, utilizando, para o efeito, uma linguagem própria onde a palavra, a imagem, o som e a cor exercem um poder sobre a mente dos indivíduos, onde a criança se insere.

A publicidade tem vindo a assumir-se como um meio eficaz de socialização da criança, inserindo-a no mundo dos objectos e proporcionando-lhe familiaridade com eles. A publicidade pode constituir uma peça importante na construção da sua identidade (Higgs e Pereira, 2005). Sobre isso, Kapferer (s.d, p.38) diz-nos que “a publicidade familiariza a criança com os objectos de gente adulta, exercendo, de facto, uma função de socialização”.

Higgs e Pereira (2005) continuam a sua incursão, pela influência da publicidade na infância acrescentando o seguinte:

“Nos primeiros anos da criança, as aprendizagens são muito intensas e a modelagem, mais do que qualquer outra forma de aprendizagem, desempenha um papel bastante activo.

² Na chamada idade de ouro da infância, compreendida entre 1850 e 1950.

³ Em Identidade e Publicidade: estímulos e representações do jovem.

Nestas formas de aprendizagem, pode dizer-se que a publicidade desempenha um papel muito importante na vida das crianças” (Higgs e Pereira, 2005, p.1800).

Sobre isso, Rodrigues (2010) menciona que a publicidade utiliza a persuasão e a repetição de forma a impulsionar referências e moldes.

A publicidade televisiva apela ao desejo de bem-estar e de perfeição, conduzindo a um aparente estado de felicidade total. A publicidade dirigida à infância reveste-se de um carácter mais lúdico, uma vez que esta é uma dimensão muito valorizada pela criança. Produtos como brinquedos e alimentos são aqueles que mais se direccionam aos mais novos. Estes produtos são publicitados principalmente nos intervalos da programação infantil, o que dá origem a uma atitude de consumo perante os próprios anúncios – consome-se a publicidade e, mais tarde, os produtos que essa mesma publicidade veicula. De acordo com Kapferer (s.d, p.158), “ (...) quanto mais jovem for a criança mais influenciável ela será pela publicidade televisiva”. Os produtos alimentares, publicitados pelos media, trazem, quase sempre, associados um brinquedo, um “tazo”, um boneco, um cromó, ... de forma a persuadir as crianças. O mais grave, desta situação, é o facto de esses produtos serem, na sua maioria, pouco saudáveis, na medida em que, ora têm excesso de sal, como é o caso das batatas fritas, ora têm excesso de açúcar, como é exemplo o “Bolicão”.

Quando o adulto possui um nível Socioeconómico médio ou médio alto, que lhe garante um poder de compra elevado, tem tendência a ceder com maior facilidade à publicidade dirigida à infância. Veja-se o exemplo da decoração do quarto do bebé, das roupas Benetton ou dos brinquedos Chicco. Esta cedência pode dar origem a um consumismo exacerbado, questão que, por um lado, preocupa os educadores, por outro, delicia os anunciantes e os donos das agências de publicidade (Magalhães, 2005).

Todos estes autores concordam que os media, bem como a publicidade por ela veiculada, têm um poder ilimitado e exercem grande influência na sociedade, em geral, e na infância, em particular. No entanto, Manuel Pinto acrescenta à reflexão o seguinte:

“Se, no plano da socialização das crianças de hoje, o impacto descrito correspondesse aos vaticínios feitos nos anos 50 e 60 acerca dos efeitos da TV e que, de algum modo os nossos autores corroboram e ampliam, seria caso para perguntar como é que as sociedades em que vivemos ainda se mantêm de pé e continuam e interrogar-se e a pesquisar, nomeadamente sobre a influência da televisão na vida das crianças” (Pinto, 2000, p.80).

As teorias que consideram os efeitos da influência exercida pelos media, através de uma exposição continuada, suscitam algumas dúvidas e dividem os especialistas, fazendo oscilar os pratos da balança: de um lado, os efeitos negativos e, de outro, os efeitos positivos⁴.

Parece-nos, assim, urgente educar a criança para os media, de modo a prevenir situações indesejáveis decorrentes do seu uso ingénuo e irresponsável, aumentando a sua segurança e preservando a sua identidade e privacidade.

⁴ No estudo realizado por Manuel Pinto (2000), sobre a televisão no quotidiano das crianças, verifica-se que a opinião da criança sobre este meio de comunicação é “altamente positiva”, e que com ela se pode aprender muitas coisas. De referir, ainda, o uso dos meios de comunicação de massas, como a televisão ou o computador, incluindo as TIC), na escola como facilitadores das aprendizagens.

CAPÍTULO II – METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO

1. Opções Metodológicas

A metodologia utilizada no nosso projecto de intervenção, na área de Educação para a Saúde, foi uma metodologia sociocrítica, de carácter qualitativo - a investigação participativa.

A escolha desta metodologia prendeu-se com o facto de esta basear-se num processo integrador que combina três actividades: a investigação, a educação e a acção. Tem como ponto de partida uma situação/problema, existente na comunidade, sendo o mesmo definido, analisado e resolvido por ela. A comunidade define o problema a ser investigado e cada indivíduo toma consciência das características da situação em que vive, através de um processo colectivo de participação e de investigação. Baseado no conhecimento produzido, a comunidade pode realizar acções colectivas que visam a transformação social desejada.

1.1 A Investigação Participativa

A investigação participativa caracteriza-se como sociocrítica uma vez que é um tipo de investigação social que incorpora tanto o conhecimento instrumental como os valores morais, no processo de criação de novos conhecimentos, ajudando as pessoas a olhar para os problemas relativos à realidade em que estão inseridos.

A investigação participativa consiste numa forma de tornar as pessoas capazes de produzir o seu próprio conhecimento, para que, depois, o possam pôr em prática. Trata-se de um envolvimento colectivo num ritmo de acção - reflexão, a partir do qual o conhecimento é produzido. Os indivíduos são os próprios investigadores, identificam o problema, escolhendo as estratégias para os resolver, actuando como co-responsáveis, com o investigador, na recolha de dados, bem como na sua análise e interpretação.

A investigação participativa visa a transformação, a consciencialização, a emancipação, a optimização e a inovação. Este tipo de metodologia, usada nas ciências sociais, tem um duplo objectivo, a produção de mudança e a construção

de saberes e conhecimentos de ordem prática. Pretende desenvolver nos indivíduos, de uma forma mais profunda e permanente, a sua capacidade de reflexão, a nível social e político, para que eles possam criar e usar o seu conhecimento.

Park citado em Vieira (1995, p.37) diz que pode falar-se da investigação participativa como um processo cíclico de reflexão-acção-reflexão, no qual, da reflexão conjunta resulta uma acção cujo objectivo é a transformação da situação em causa.

Um aspecto importante deste tipo de pesquisa social é o diálogo entre o investigador e os membros da comunidade, e destes entre si. Através desta estratégia de diálogo, ambas as partes se unem e participam de maneira activa em todas as etapas do trabalho desenvolvido. Ao longo de todo o processo, a investigação é vista também como um acto educativo e de promoção de tomada de consciência, do qual resulta uma mobilização para a acção.

Uma outra característica é o facto deste tipo de investigação dar especial relevo à participação. Esta coloca o participante no centro, de maneira a utilizar a sua capacidade para determinar o que é melhor para ele próprio, permitindo-lhe tomar decisões quanto às acções que devem ser desenvolvidas. Contudo, e de acordo com Orefice citado em Vieira (1995, p. 50) “ para que a participação se torne um fenómeno real, deve ser proporcionado aos participantes o conhecimento e os instrumentos que as classes dominantes sempre guardaram para si”. A essência da participação consiste na relação sujeito – sujeito ou investigador – investigador.

A participação encoraja um processo colectivo de auto-educação. Existe uma atitude educativa colectiva e espontânea na qual os indivíduos, possuidores de diferentes competências e perspectivas começam a partilhá-las entre si, tornando-se cada participante, simultaneamente, um investigador e um professor. Trata-se de uma aprendizagem que é feita através do acto de pesquisar ou de investigar, cujo resultado é um conhecimento que se transforma directamente na acção.

De acordo com Vieira (1995, p.68), podemos distinguir 6 etapas na metodologia participativa:

- Identificação do problema pela comunidade ou grupo de pessoas que o vivenciam;
- Decisão quanto aos métodos e técnicas de recolha de dados, decisão tomada pela comunidade;
- Recolha dos dados, feita pelos participantes na investigação;
- Análise e interpretação dos dados por parte de todos os elementos envolvidos no trabalho;
- Utilização dos resultados, esta acção é planeada e executada pela comunidade;
- Credibilidade do trabalho desenvolvido, inferida pelo valor prático efectivo, que teve para a melhoria das condições de vida dos membros da comunidade.

Esta metodologia de investigação caracteriza-se por alguns traços essenciais: diz respeito a um problema ou situação real; a intervenção é situada no contexto onde esse problema é vivenciado; é realizada pelos próprios intervenientes na acção; pretende contribuir para a mudança e engloba obrigatoriamente um percurso que combina a reflexão com a acção, num processo dialéctico, sistemático e contínuo.

2. Técnicas de Recolha de Dados

Para a recolha de dados fundamentais à análise e resolução do problema identificado, podem ser utilizadas técnicas quantitativas ou técnicas qualitativas. Todavia, o investigador serve-se essencialmente de técnicas interactivas de recolha de informações tais como, a observação participante, entrevistas etnográficas, histórias de vida, grupos de discussão, dinâmicas de grupo, análise documental, entre outras.

As técnicas de recolha de dados utilizadas, no nosso projecto, foram a observação participante e grupos de discussão ou entrevista de grupo focalizada⁵.

A observação participante foi usada para observar os alimentos que os alunos levavam para os lanches da manhã e da tarde. O recurso a esta técnica permitiu-nos ter uma noção mais concreta do problema, ou seja, através da

⁵ É importante referir que, antes de darmos início ao nosso projecto, os participantes deram o seu consentimento informado. (ver anexo I).

observação fomo-nos apercebendo que realmente os alimentos que os alunos comiam, ao lanche, não eram os mais adequados. Alimentos como, bolachas com chocolate, croissants, pães com pepitas de chocolate, sumos, entre outros, eram as opções escolhidas.

A segunda técnica, grupos de discussão, também conhecida por focus group, grupos focais, entrevistas de grupo focalizadas, entre outras, foi utilizada para auscultar os pais e encarregados de educação, das crianças, acerca de algumas questões relacionadas com a alimentação dos seus filhos, nomeadamente, os hábitos alimentares inadequados, variáveis que podem originar esses hábitos e estratégias e actividades, a desenvolver com as crianças, que permitam mudar esses comportamentos.

2.1 A Observação Participante

A observação participante é uma técnica de observação e de recolha de dados muito utilizada nas Ciências Sociais. Esta técnica começou a ser utilizada, segundo alguns relatos, no início do século passado. Esta técnica é considerada, pela maioria dos investigadores, uma técnica de excelência, na medida em que através do seu uso é possível fazer uma análise mais indutiva e compreensiva. A observação participante permite ao investigador um contacto directo, frequente e prolongado com os actores sociais. Parece-nos importante clarificar o conceito de observação participante (Correia, 2009, p.31).

Muitos foram os autores que se debruçaram sobre esta temática. Santos, (03/12/10), refere vários estudiosos neste assunto, para conceituar a observação participante. Atkinson e Hammersley (1994), citados em Santos (03/12/10, p.3), dizem que a observação participante “refere-se à observação procedida quando o pesquisador está desempenhando um papel participante estabelecido na cena estudada”. Já Serva e Júnior (1995), citados pelo mesmo autor, avançam, no nosso entender, com uma definição mais completa. Ambos definem observação participante da seguinte forma:

“ (...) situação de pesquisa onde observador e observado encontram-se face a face, e onde o processo de coleta de dados se dá no próprio ambiente natural de vida dos observados,

que passam a ser vistos não mais como objectos de pesquisa, mas como sujeitos que interagem em dado projeto de estudos” (Santos, 03/12/10, p.3).

Correia (2009, p. 31) cita Bogdan e Taylor (1975) para avançar com outra definição de observação participante. Para estes autores esta técnica baseia-se numa “investigação caracterizada por interações sociais intensas, entre investigador e sujeitos, no meio destes, sendo um procedimento durante o qual os dados são recolhidos de forma sistematizada”.

Esta técnica de recolha de dados possibilita um maior entendimento dos procedimentos organizacionais, na medida em que permite ao investigador um acesso directo aos dados da investigação. Isso possibilita um maior grau de aquisição das informações relevantes para o observador, motivo, também, pelo qual esta técnica é considerada especial para os pesquisadores (Santos, 03/12/10). O mesmo autor aponta, no entanto, dois constrangimentos desta técnica. Por um lado, as informações podem ser distorcidas devido a uma responsabilização do investigador face à interpretação, das informações, baseada na subjectividade e no pensamento racional, por outro, porque a relação pessoal entre os actores pode, de certa forma, influenciar negativamente o processo da entrevista e da interpretação dos dados. A presença do investigador pode comprometer o comportamento dos observados, o que poderá prejudicar a qualidade dos dados.

“A Observação enquanto técnica exige treino disciplinado, preparação cuidada e conjuga alguns atributos indispensáveis ao observador - investigador, tais como atenção, sensibilidade e paciência. Tem por referência o(s) objectivo(s), favorecendo uma abordagem indutiva, com natural redução de “pré-concepções”. A possibilidade de vir a clarificar aspectos observados e anotados em posterior entrevista e em observações mais focalizadas, constitui um ganho excepcional face a outras técnicas de investigação” (Correia, 2009, p.35).

2.2 Grupos de Discussão

Esta técnica de observação e de recolha de dados, segundo Ferreira (2004), remonta à década de 40, mais precisamente ao ano de 1941. Merton e Kendall utilizaram esta técnica com o intuito de “conhecer o impacte de

programas de rádio sobre o moral das tropas americanas, em plena II grande Guerra Mundial”. A sua aplicação tinha apenas a função de estudo experimental, cujo objectivo principal era produzir novas ideias e hipóteses, acerca do tema, não havendo a pretensão de se chegar a resultados concludentes sobre os modelos de comportamento (Ferreira, 2004).

Como a técnica “nasceu” no seio dos meios de comunicação social, mais propriamente na rádio, esta ficou, durante muitos anos, a eles associada. Só a partir dos anos 80 é que esta começou a ser implementada pela Sociologia⁶.

Um tópico de extrema relevância, que convém aqui referir, é o facto de não existir consenso ao nível do uso da terminologia mais adequada para designar esta técnica de observação e de recolha de dados. Existem autores que lhe chamam focus group ou grupos focais, outros que a apelidam de entrevistas focalizadas. Catterall e Maclaran (1997), citados em Ferreira (2004, p.102), utilizam os termos grupos de discussão (group discussion) e painéis de sensibilização (sensitivity panels), quando se referem a esta técnica. “Em Marconi e Lakatos (1990, p. 79-82) (...) é entendida como observação direta, intensiva, sistemática” (Oleto, 06/12/10, p.1).

Guerreiro (1998) utiliza, no volume por si organizado, a expressão entrevista de grupo focalizada para designar esta técnica de observação e recolha de dados (Ferreira, 2004). Ora, este parece-nos o termo mais adequado, na medida em que se trata de uma entrevista de grupo, grupo esse mais ou menos homogéneo, com as mesmas vivências ou um modo de vida em comum e cujo tema da entrevista é intrínseco à vida do grupo, dito por outras palavras, os sujeitos pertencentes ao grupo estão implicados no tema ou no problema.

Ferreira (2004) entende que o termo entrevista focalizada de grupo é mais correcto, uma vez que se distancia mais da entrevista de grupo tradicional. Para a autora supracitada, o que diferencia esta expressão da anterior é o facto do tema da entrevista ser exterior à vida do grupo. Assim, os sujeitos não se encontram implicados directamente no tema ou problema, sendo apenas chamados para reflectirem e opinarem acerca dele. Esta terminologia também se pode encontrar em Mattar, de acordo com Oleto (06/12/10). Contudo, este autor vai mais longe

⁶ Esta técnica foi, durante algum tempo, utilizada, também, para a realização de estudos de marketing e de saúde.

adiantando algumas designações como entrevista profunda de grupos, reuniões de grupos, pesquisa diagnóstica e pesquisa de motivação (Oleto, 06/12/10).

Existem, no entanto, dois aspectos em que todos parecem concordar. Um deles tem a ver com a aceitação de que esta técnica de investigação é muito útil nas pesquisas exploratórias, o outro diz respeito ao facto da maioria concordar de que se trata de uma entrevista, ainda que muito pouco estruturada.

A entrevista de grupo focalizada⁷, como a designaremos daqui em diante, pressupõe a existência de um grupo, que não deve ir além dos 12 participantes, sob pena de haver lugar à inibição dos mesmos, reduzindo-se assim, a possibilidade da participação de todos. Esta técnica deve ser moderada por uma pessoa experiente, que conduz a entrevista. O investigador, ou entrevistador, tem como principal função focalizar a atenção dos participantes para o cerne da questão incumbindo-se, contudo, de dar opiniões pessoais e de tomar partido de algum participante. Durante a sessão, todos os intervenientes fazem uma reflexão conjunta, manifestando as suas ideias e opiniões, sobre o assunto focalizado. O objectivo do pesquisador é a obtenção de informações precisas sobre esse assunto. O ambiente da entrevista de grupo focalizada deve ser agradável, podendo, a mesma, ser gravada em áudio ou vídeo⁸, para posteriores observações e análises (Oleto, 06/12/10).

A utilização desta técnica configura-se como uma mais-valia, na medida em que ela permite que haja uma maior profundidade devido, em parte, à possibilidade de observação das interacções que possibilitam a manifestação de uma multiplicidade de opiniões. “ A dinâmica do grupo é importante no próprio processo de produção de informação” (Ferreira, 2004, p.104).

3. Caracterização dos Grupos

O grupo de crianças é constituído por doze alunos do 1º ano de escolaridade, de uma escola do concelho do Porto: sendo oito do sexo masculino e quatro do sexo feminino (cf. fig. 1); todas as crianças têm 6 anos de idade e todas residem

⁷ Como já referimos anteriormente, este é o nome que consideramos mais indicado para esta técnica.

⁸ Na nossa investigação utilizamos apenas gravador de áudio.

no Grande Porto (cf. fig. 2); os agregados familiares são, na sua maioria, constituídos pelos pais e irmãos das crianças (cf. fig. 3); quase todas as crianças têm irmãos (cf. fig. 4).

Fig.1 – Distribuição das Crianças por Sexo

Distribuição das Crianças por Sexo	
Masculino	Feminino
8	4

Fig.2 – Residência das Crianças

Residência					
Porto	Matosinhos	Gondomar	Gaia	Maia	Outras
6	2	1	2	1	0

Fig.3 – Agregados Familiares das Crianças

Agregado Familiar			
Pais e Irmãos	Só com a Mãe	Mãe e Avós	Mãe, Padrasto e Irmã
8	2	1	1

Fig.4 – Nº de Irmãos das Crianças

Número de Irmãos		
Nenhum	1 Irmão/Irmã	2 Irmãos
2	9	1

O grupo de crianças revela uma certa heterogeneidade em vários aspectos de aprendizagem. Uma parte das crianças do grupo apresenta uma boa capacidade de compreensão, de motivação, de ritmo de trabalho, de interesse e de questionamento. Alguns mostram possuir já uma metodologia de trabalho independente e organizada. Uma outra parte das crianças evidencia algumas

dificuldades de aprendizagem devido, sobretudo, ao baixo poder de atenção/concentração. Contudo, estas dificuldades parecem ser pouco significativas.

Metade das crianças da turma tem bom aproveitamento escolar existindo, pontualmente, uma ou outra dificuldade na aquisição e aplicação de conhecimentos. A outra metade das crianças da turma manifesta maiores dificuldades, tendo apenas um aproveitamento suficiente, nas áreas de Língua Portuguesa e de Matemática.

Ao nível do comportamento verifica-se uma maior homogeneidade. A maioria das crianças é muito faladora, apresentando, por isso, muitos momentos de desatenção. Mostram ser um pouco conflituosas, brigando umas com as outras com alguma regularidade. Revelam dificuldades no cumprimento das regras.

Apesar do tipo de alimentos que a maior parte das crianças utiliza nos seus lanches⁹, nenhuma delas apresenta sinais de obesidade ou tendência para desenvolver alguma doença relacionada com a má alimentação.

Existe uma criança que tem um problema de intolerância à lactose e, como tal, tem algumas restrições alimentares. Essa criança, também, faz alergias ao fiambre.

No que se refere ao grupo de adultos, este é constituído por treze pais e encarregados de educação, sendo três do sexo masculino e dez do sexo feminino (cf. fig. 5).

Fig.5 – Distribuição dos Adultos por Sexo

Distribuição dos Adultos por Sexo	
Masculino	Feminino
3	10

Refira-se que, em dois casos, participaram pai e mãe da criança e num caso não participou ninguém.

⁹ Principalmente, bolachas com chocolate, bolos e sumos.

O grupo encontra-se na faixa etária compreendida entre os 30 e os 45 anos de idade. Os pais e mães têm, na sua maioria, formação superior universitária, possuindo um nível económico e sociocultural elevado (cf. fig. 6). No que diz respeito ao nível socioprofissional dos adultos participantes, este pode ser caracterizado, de certa forma, como heterogéneo, na medida em que as profissões que eles exercem são diversificadas (cf. fig. 7).

Fig.6 – Caracterização Sociocultural

Caracterização Sociocultural dos Adultos Participantes		
Formação Superior	Ensino Secundário	Escolaridade Obrigatória
9	3	1

Fig.7 – Caracterização Socioprofissional

Caracterização Socioprofissional					
Professores	Secretários	Advogados	Enfermeiros	Solicitadores	Outras
3	2	1	1	1	5

Isto leva-nos a crer que todos os participantes adultos possuem uma literacia que lhes permite abordar este e outros assuntos, de uma forma informada e esclarecida. Ora, consideramos que esta premissa é muito importante no “debate” de opiniões, na medida em que enriquece a produção de conhecimentos, que daí advém.

4. Tratamento e Análise de Dados

Depois da recolha das informações obtidas com a utilização das técnicas de observação participante e entrevistas de grupo focalizadas, passamos ao tratamento e análise das mesmas.

Para podermos fazer o tratamento dos dados obtidos com a técnica de observação participante, recorreremos à análise das grelhas de observação (ver

anexo II). Já no caso das entrevistas de grupo focalizadas, utilizamos uma grelha de análise (consultar anexo V) constituída por quatro categorias.

As categorias analisadas foram as seguintes:

- 1 – Hábitos alimentares e seus efeitos para a saúde;
- 2 - Comportamentos/hábitos alimentares inadequados nas crianças;
- 3 - Variáveis ou factores que originaram o problema;
- 4 - Estratégias e actividades a desenvolver para resolver ou minimizar o problema.

A análise dos conteúdos discursivos permitiu-nos a obtenção das informações, que apresentamos mais à frente.

Bardin (1979, pág. 95) diz-nos que “as diferentes fases da análise de conteúdo, tal como o inquérito sociológico ou a experimentação, organizam-se em torno de três pólos cronológicos”. A pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação constituem os diferentes momentos.

A pré-análise refere-se ao momento da organização das ideias. Normalmente, durante esta fase, escolhem-se os documentos a analisar, formulam-se as hipóteses e delineiam-se os objectivos. Outra missão, desta fase, é a elaboração de indicadores que fundamentem a interpretação final (Bardin, 1979).

O pólo exploração do material relaciona-se com a análise das mensagens, uma vez que são estas que constituem o próprio material, sem o qual a análise seria impossível. Esta etapa consiste, essencialmente, na codificação das mensagens. A análise de conteúdo baseia-se, assim, na análise das palavras, do discurso.

O tratamento dos resultados é a fase em que “os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos («falantes») e válidos”(Bardin, 1979, p.101).

A inferência é uma indução. Segundo as palavras de Bardin (1979, p.138), “ (...) trata-se de realizar uma análise de conteúdo sobre a análise de conteúdo!”.

No final, faz-se a interpretação dos resultados com a apresentação das conclusões.

4.1 Alimentos Ingeridos Pelas Crianças ao Lanche

Com a utilização sistemática da técnica de observação participante, que decorreu, semanalmente, entre os meses de Novembro e Fevereiro, durante a hora dos lanches escolares, foi-nos possível obter informações que nos permitiram fazer um diagnóstico mais concreto da situação alimentar do grupo de crianças. Essas informações foram registadas em grelhas, por nós criadas, para posterior tratamento e análise (ver anexo II).

Com a análise do material produzido fizemos várias constatações. Detectamos a eleição do leite achocolatado, como a bebida preferida do grupo, existindo apenas uma criança a beber leite simples. Outra informação que conseguimos alcançar, com a utilização desta técnica, foi que as bolachas, quer as com chocolate, quer as “simples”, são um dos alimentos mais ingeridos pelas crianças, durante os lanches da manhã e da tarde. O pão, a conhecida carcaça, é uma opção alimentar escolhida por cerca de metade do grupo e apenas para um lanche, o da manhã ou o da tarde. Os sumos sem gás também entram na lista de alimentos preferidos, por um quarto das crianças. Apenas três crianças, do grupo, comem fruta nos lanches da manhã ou da tarde. Produtos alimentares como “Manhãzitos”, pães com pepitas de chocolate e croissants também entram na lista de preferências do grupo. O iogurte é uma opção alimentar com bastante relevância, uma vez que cerca de metade das crianças do grupo o incluem nos seus lanches.

Com a utilização desta técnica, observação participante, conseguimos fazer outra constatação bastante relevante, apenas um quarto das crianças inclui nos seus lanches só alimentos considerados saudáveis. O pão, o iogurte, a fruta e o leite são os alimentos de eleição. As restantes crianças, do grupo, misturam alimentos considerados saudáveis com alimentos menos saudáveis ou consomem apenas alimentos considerados menos saudáveis, como são exemplo os sumos e as bolachas com chocolate.

Depois de implementado o Plano de Acção, voltamos a recorrer a esta técnica de recolha de dados, no sentido de percebermos se tinha havido alterações nos hábitos alimentares, em geral, e nos lanches, em particular. Verificamos, então,

que a maior parte das crianças tinha modificado os seus hábitos alimentares. Alimentos como fruta, pão, iogurtes, bolachas tipo “Maria” ou bolachas de água e sal e água eram, agora, os alimentos adoptados para configurarem o lanche das crianças. Contudo, verificamos que, apesar dos esforços encetados, ainda havia uma ou outra criança que continuava a levar para o seu lanche bolachas “Oreo” e sumo “Compal”.

4.2 Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde

Depois de analisarmos os dados obtidos com as entrevistas de grupo focalizadas ou grupos de discussão nomeadamente no que diz respeito ao primeiro conteúdo abordado, na primeira sessão (cf. anexo V, C1), concluímos que, para a maior parte dos pais e encarregados de educação das crianças, os bons hábitos alimentares estão relacionados com uma alimentação baseada na variedade, de acordo com a Roda dos Alimentos. O cumprimento de horários das refeições e de rotinas também são referidos como bons hábitos, a seguir. A sopa e a fruta são apontadas como alimentos que não devem faltar na mesa.

“Bons hábitos é ter cuidado na alimentação, introduzir todos os alimentos da Roda dos Alimentos, ter horários, tentar não cair no erro dos “fast food”. A sopa é fundamental e o pequeno-almoço também. Maus hábitos é cair na asneira da publicidade e do marketing ... bolachinhas, lanchinhos, agilizar as coisas comprando lanches mais rápidos”¹⁰.

Segundo os pais e encarregados de educação das crianças, a adopção de hábitos alimentares saudáveis proporciona saúde e bem-estar. O trânsito intestinal, o controlo do peso e o crescimento são considerados como principais efeitos, em termos de saúde, dos hábitos alimentares, bons ou maus. Para eles, os maus hábitos estão relacionados com o consumo excessivo de alimentos açucarados, transformados e embalados, enquanto os bons hábitos estão intimamente ligados com a ingestão de alimentos naturais – frutas, legumes, leguminosas, leite, entre outros.

¹⁰ Importa referir que, sendo a entrevista em grupo, não são identificados os respondentes das transcrições.

Alguns pais, ao reflectirem sobre esta temática, tomaram a consciência de que não estão a proporcionar aos seus filhos a melhor alimentação, uma alimentação saudável, devido a um conjunto de factores, que serão mencionados, mais à frente. De acordo com alguns entrevistados, os hábitos alimentares estão associados ao tipo de vida que as pessoas levam.

“Os hábitos alimentares estão relacionados com a nossa vida. Devíamos comer mais peixe e não o fazemos porque é mais fácil cozinhar carne. Tenho noção dos bons e maus hábitos mas, o stress e a falta de tempo, não deixam adoptar por completo os bons hábitos”.

4.3 Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados nas Crianças

Relativamente ao segundo conteúdo da nossa entrevista (cf. anexo V, C2), a maioria dos pais e encarregados de educação das crianças apontam o consumo excessivo de doces, onde se incluem, principalmente, as bolachas, os sumos e os chocolates, como o principal comportamento ou hábito menos adequado, nas crianças. Os alimentos preferidos das crianças têm, obrigatoriamente, de ter chocolate adicionado (leite com chocolate, bolachas com chocolate, cereais com chocolate...). O chocolate parece-nos, assim, o alimento de eleição, das crianças, desta turma.

“Comer muitas bolachas e beber sumos, principalmente, “Ice tea” de pêssago”.

“Levantar-se durante as refeições. Ele é muito lambareiro, se o deixasse comer era problemático. Gosta muito de comer bolachinhas de chocolate, “Manhãzitos”...”.

“Come muitos chocolates, que fazem muito mal aos dentes, e deveria comer coisas mais saudáveis”.

O hábito de algumas crianças não conseguirem beber leite “branco”, simples, também é referido como um problema, na alimentação da criança.

Outro hábito alimentar, menos adequado, mencionado pelos pais, é o facto de existirem crianças que ainda comem papas ao pequeno-almoço. O comer de mais ou o comer pouco são aspectos que, também, são referenciados, como comportamentos inadequados, nas crianças.

“ O problema da C., de manhã, é continuar a comer papa, por uma questão de despachar de manhã, que o tempo é sempre ... Ela não gosta de cereais, continua a comer “Milupa”. Eu sei que era preferível beber leite e comer pão ou uma torrada, mas ela primeiro que se despache a comer. Ela é muito demorada a comer, ao almoço, ao jantar, primeiro que ela acabe de comer, é um bico-de-obra. A C. nunca tem fome, nunca me disse assim: - Mãe, tenho fome, quero comer! Nunca, nunca ... Para ela ... Eu é que digo: - Anda lanchar ... Mesmo em casa, nunca tem fome”.

Existe uma criança que, por ser intolerante à lactose, tem um regime alimentar mais restrito.

Outro problema ou hábito alimentar, que nos parece grave, é o facto de haver crianças que não comem nada, ou quase nada, ao pequeno-almoço. Há quem refira que “os picos de fome”, isto é, ora se tem muita fome, ora não se tem apetite, como um comportamento, algo problemático, na alimentação da criança.

“Em relação à M. ela toma o pequeno - almoço no carro, tem aquele problema do leite e traz um pacote e bebe no carro. E tem um problema, nunca gosta de comer mais nada. Bebe só o leite. A M. tem picos de fome, eu já reparei nisso. Há dias em que come muito e depois tem outros dias em que já não”.

O gostar muito de batatas fritas configura-se, também, como um comportamento alimentar menos adequado.

“Se lhe dessem um pacote de batatas fritas em cada hora, ele comia-o todo ... há qualquer coisa naquilo ...no produto...viciante. Há qualquer coisa naquilo que eles gostam mesmo, assim como o maior problema, se eu não lhe dissesse nada, ele saía de casa sem pequeno-almoço. Eu acho que o pequeno-almoço, aparentemente, nunca deve faltar.”

4.4 Variáveis ou Factores que Originaram o Problema

No que diz respeito à análise do terceiro conteúdo, das entrevistas de grupo focalizadas (cf. anexo V, C3), podemos concluir que a falta de tempo ou a má gestão do mesmo, o stress, o gerir várias tarefas, ao mesmo tempo, a troca de horários e a desorganização são os factores que, para os pais e encarregados de educação, destas crianças, originam o “problema” alimentar dos seus filhos.

“Falta de tempo. As próprias crianças sentem o stress, logo de manhã, fazer muitas coisas ao mesmo tempo”.

“Gerir várias tarefas ao mesmo tempo, cozinhar, dar banho, dar de comer...”

“A troca de horários, ora trabalho de dia, ora trabalho de noite. A falta de tempo...trabalho aos fins-de-semana, sou actriz. O segredo é a organização, mas eu sou muito desorganizada”.

“A má gestão do tempo, de manhã, não consigo comprar pão para a minha filha levar para a escola”.

Outro motivo referenciado como originário do comportamento inadequado é “os paparicos” das avós, que fazem todas as “vontadinhas” das crianças.

“O problema é as avós. Eles iam muitas vezes, ao final do dia, para casa dos avós. Eles fazem todas as vontades aos miúdos – “agradinhos” – chocolates, bolachas, etc”.

O ter comido muitos chocolates durante a gravidez e o costume de dá-los à criança, quando esta lhes pede, são factores apontados como responsáveis pelo hábito menos adequado da criança. O facto de não se conseguir levantar cedo para preparar o pequeno-almoço, também é avançado como uma variável, tida em conta, como possível origem do comportamento, apontado como inadequado, na criança.

As palavras proferidas por alguns pais levam-nos a inferir que, o facto de as crianças terem em casa, “à mão de semear”, determinados alimentos ou produtos, menos saudáveis, também pode desencadear os comportamentos alimentares inadequados, isto é, hábitos alimentares pouco saudáveis.

O facilitismo, a imposição da vontade das crianças, em relação à vontade dos pais, e o imitar o outro são variáveis adiantadas como originárias de muitos comportamentos alimentares desequilibrados.

“Eu acho que há muitos factores que podem condicionar isso. Eu acho que, por um lado é o facilitismo porque é muito mais fácil comprar de véspera o saquinho com o “Bolicão” lá dentro. Eu digo isso porque realmente, de manhã, eu tenho que estar a arranjar um pão para um, um pão para outro, perco ali cinco minutos, sete minutos, de manhã, talvez seja isso. Por outro, também é um bocado a vontade das crianças, que tenta sempre impor-se em relação à vontade dos pais, e

os pais muitas vezes não resistem, depois é verem o menino do lado, que tem, e eles insistem ainda mais com os pais”.

A televisão, pela via do marketing e da publicidade, também influencia os hábitos alimentares das crianças. Segundo um pai, resume-se tudo, a um problema cultural.

“E mesmo o problema do marketing que também acho que influencia não só as crianças como os pais...e depois, também acredito que haja alguma competição ...além de tudo isso, além das crianças, à hora de chegar a casa vêem essas coisas, o marketing...além disso, nós, próprios pais, também somos bombardeados e temos uma vida muito complicada porque trabalha o pai, trabalha a mãe, saímos de manhã a correr e, por vezes, se calhar, até é mais prático o pacote de batatas fritas, por acaso nós não, eles também não comem, mas pronto o tal “Bolicão”, o leite achocolatado, o “Ice tea”. É mais prático, pronto, e, por outro lado, também a rivalidade, a competição, eu acho que é um bocado isso. Presumo que aqui há um problema cultural”.

4.5 Estratégias e Actividades a Desenvolver para Resolver ou Minimizar o Problema

Depois de analisados os dados anteriores, conseguidos com a primeira sessão de entrevistas de grupo focalizadas ou grupos de discussão, passamos à segunda sessão, na qual nos interessava saber qual ou quais as estratégias e actividades, que os pais e encarregados de educação pensavam ser adequadas, de forma a minimizar o problema, melhorando, assim, os hábitos alimentares das crianças (cf. anexo V, C4).

Assim, actividades como estudar a Roda dos Alimentos, sensibilizando as crianças para a importância de uma alimentação saudável, a vinda de uma nutricionista, a preparação de uma ementa, para uma semana inteira, em colaboração com uma nutricionista, a elaboração de cartazes, fotografias dos alunos a fazerem as ementas e os cartazes e a confecção de uma “sopa de pedra”, em que cada criança traria um legume, foram sugestões adiantadas, como capazes de poderem minimizar o problema.

“Falando um bocado, pesquisando sobre a Roda dos Alimentos, falando um bocado sobre isso aos nossos filhos...Falando sobre o essencial, explicando-lhes o que poderão... quais são os alimentos saudáveis, o que poderão comer e o que não poderão comer...falar sobre isso. Era importante vir cá uma nutricionista, até para...mostrando um filme onde eles possam ver a Roda dos Alimentos, até dando um livrinho sobre a Roda dos Alimentos, para eles, todos os dias, estudarem um bocado em casa”.

“Tomar o contacto com técnicos especializados, na área, que não sejam os professores e os pais, que venham comprovar aquilo que os pais e os professores falam”.

“Lembrei-me também que podia ser engraçado, fazer aqui, em colaboração com a escola, eles prepararem uma ementa, tendo a Sandra, de antemão, saber o que é que é viável. Eles prepararem, serem responsabilizados, e a Sandra até fazer esse trabalho com eles, prepararem uma ementa para uma semana inteira, para toda a escola. Fazerem um cartaz a dizer que foram eles ou tirarem fotografias e pôr junto da ementa. Até pode ser em colaboração com a nutricionista. Eles darem o exemplo, comer sempre a sopa no início... comerem a fruta no fim...essas coisas”.

“(...) podia fazer-se a sopa de pedra...por exemplo trazer um ingrediente...não sei se é possível...contava-se a história da sopa de pedra e todos traziam um legume de casa e fazermos uma sopa, em conjunto. Normalmente, é uma coisa que os incentiva muito. Comerem o que trouxeram de casa. Eu sei que eles já são grandinhos e não vão tanto na fantasia mas ainda vão muito... Dizer olha foi os brócolos que a M trouxe, foi as vagens que trouxe o M, foi os espinafres (...)”.

“Tirar-lhes fotografias, agora com as máquinas digitais, tipo momentos de...por exemplo a M a comer brócolos...se calhar os outros vão achar aquilo um bocado esquisito, mas se calhar... a minha precisa de ver os outros a beber leite branco, acho que eles vendo os outros, podem seguir o exemplo dos outros, depois o elogiar...”.

De acordo com o que foi dito pelos pais e encarregados de educação das crianças, inferimos que lhes facilitava a vida se preparássemos, em conjunto, uma ementa de lanches saudáveis. Essa ementa seria enviada para casa, por exemplo às sextas-feiras. Nessa ementa de lanches, atribuiríamos um dia livre, para que os alunos pudessem trazer o que mais gostam.

“Para os lanches ... na semana anterior fazerem uma ementa e dizerem assim: olha o que vamos decidir para a semana ... até para nós pais, até nos pode facilitar a todos, por exemplo, ao meio da manhã, vamos comer uma peça de fruta e 4 bolachas, por exemplo tipo Maria ... por exemplo, à segunda-feira, trazem todos uma maçã, mas na Véspera, na sexta-feira, os pais terem a possibilidade de verem a ementa. Fazerem uma ementa dos lanches”.

“(...) uma vez por semana, num dia em que a Sandra decidisse, sei lá, quarta, por exemplo, cada um escolhia e pedia aos pais o que queria trazer extra, um chocolatito, sei lá, também não é uma vez por semana que lhes faz mal (...) eles já estão motivados”.

A visualização de desenhos animados pedagógicos, sobre os alimentos e a alimentação, também seria uma ideia a considerar, assim como, trabalhar a questão dos corantes e a leitura e interpretação dos rótulos dos produtos.

“Há desenhos animados muito bons, nós gravarmos, nem sempre é possível ... ou mesmo eles aqui falarem o que é que eles vêem na televisão que fala de alimentação ... Eu acho que é o “Vitaminix” ... Todos os dias, no canal dois, quase sempre dá programas sobre os alimentos, acho que é o “Vitaminix”, eu vou ver se tenho alguma coisa, eles falarem sobre isso e valorizarem os desenhos animados pelos bons exemplos”.

Outro exemplo de actividade foi a elaboração de uma grelha de alimentos para as crianças fazerem a verificação dos seus hábitos, comprometendo-se a começar a comer um alimento de que gostem pouco. Serem as próprias crianças a elaborarem as grelhas dos alimentos foi uma sugestão de grande importância, na medida em que é fazendo que as crianças aprendem. Outro motivo importante é que, ao darmos à criança essa responsabilidade, estamos a capacitá-la para intervir sobre aquilo que lhe diz respeito, transformando-a num cidadão.

“ Por exemplo, essa coisa das fotografias era giro com alimentos que ... ou seja, eles definirem aqui qual é o alimento que eles não comem ... uma lista de alimentos que não gostam ou menos gostam e depois escolhem um, que eles estejam dispostos a começar a gostar e depois os pais tiram fotografia, quando eles realmente comerem e depois podem pôr aqui ... para verem”.

“(...) podemos fazer uma grelha de alimentos para eles verificarem os alimentos que não gostam, os que gostam pouco, os que gostam muito e eles levarem para casa a grelha e pôr uma cruz em frente”.

“Porque não põe as crianças a fazerem a grelha dos alimentos?”

A construção de uma Roda dos Alimentos foi uma actividade considerada interessante.

“ Eles fazerem uma pesquisa sobre a Roda dos Alimentos ... e fazerem uma roda, também era boa ideia, para eles verem as porções ...”

A mostragem de imagens, fotografias, gravuras, desenhos, que possam sensibilizar as crianças, para a adopção de hábitos alimentares saudáveis, também foi uma estratégia avançada.

“Uma coisa que é importante para as crianças são as imagens”

“Uma das coisas que eu acho que seria importante era mostrar-lhes imagens de meninos mais gordinhos e de meninos mais magrinhos e mostrar-lhes o que uns são capazes de fazer e outros não são capazes de fazer. Associar imagens de meninos gordos, a alimentos que são prejudiciais à saúde”.

Concluindo, esta técnica de recolha de dados foi utilizada em dois momentos diferentes. O primeiro momento foi dedicado à reflexão sobre hábitos alimentares e seus efeitos para a saúde, comportamentos ou hábitos alimentares, das crianças, que os pais consideram inadequados, e variáveis ou factores que originam esses comportamentos. No segundo momento, quisemos saber a opinião dos pais e encarregados de educação acerca das estratégias e das actividades, que eles julgavam poder responder aos objectivos do nosso projecto. Refira-se que o grupo de pais e encarregados de educação foi dividido a meio, participando, em cada sessão, o número máximo de sete participantes. Deste modo, foram desenvolvidas quatro sessões de entrevistas de grupo focalizadas.

4.6 Hábitos Alimentares das Crianças

Na segunda sessão do nosso projecto elaboramos uma grelha (ver anexo VI) com os alimentos da Roda dos Alimentos e outros, com vista à verificação dos

hábitos alimentares das crianças. Nessa grelha, que se intitulava “Os Meus Hábitos Alimentares”, os alunos puderam detectar quais os alimentos de que mais e menos gostam e quais aqueles que comem mais e menos vezes e, ainda, aqueles que nunca comem. Esta actividade foi realizada juntamente com os pais e encarregados de educação, de cada criança.

Depois de observadas as grelhas, (apenas onze crianças entregaram a grelha preenchida), seguiu-se a análise dos resultados. Em relação ao primeiro grupo de alimentos que aparece na grelha, alimentos pertencentes ao grupo dos hidratos de carbono, conclui-se que a maioria das crianças da turma gosta ou gosta muito desses alimentos (pão, tostas, cereais, batatas, arroz e massa). Há a referir, no entanto, a existência de um aluno que gosta pouco e outro que não gosta de batatas, dois que gostam pouco e um que não gosta de cereais, uma criança que não gosta de tostas e outra que gosta pouco e duas crianças que gostam pouco de arroz. Normalmente, as crianças comem aquilo que gostam ou gostam muito. Quando gostam pouco ou não gostam, comem, apesar de comerem pouco. Existem três crianças que não comem cereais.

Relativamente aos produtos hortícolas e legumes, observou-se que cerca de metade das crianças do grupo não gosta desses alimentos e, como tal, não come ou come muito pouco. Quatro crianças gostam de uns alimentos, mas gostam pouco, ou não gostam, de outros. O alho, o nabo e a beringela são os alimentos menos apreciados por estas crianças. É de realçar a existência de uma criança que gosta de tudo à excepção de couve, que gosta e come pouco, e de cebola, que não gosta. Todos os alimentos que os alunos não gostam ou que gostam pouco, vão sendo ingeridos pelos mesmos, ainda que poucas vezes, na sopa. Todavia, existem crianças que, por não gostarem dos alimentos, nunca os comem.

No que se refere às leguminosas, ervilhas, favas, grão e feijão, pudemos verificar que existe apenas uma criança que gosta muito, de todas as leguminosas, e outra que gosta, existindo, ainda, outra que gosta muito de umas e gosta de outras. Das restantes crianças, duas gostam pouco ou não gostam e as outras gostam de umas mas não gostam de outras. As leguminosas menos apreciadas são as favas e as ervilhas.

A maioria das crianças, do grupo, gosta muito ou gosta de todas as frutas representadas, na grelha. Existem crianças que gostam ou gostam muito de umas frutas e não gostam ou gostam pouco de outras. As frutas que as crianças menos gostam são a melancia, o ananás e a manga. Normalmente, quando as crianças não gostam, não comem a fruta. Existem, porém, duas crianças que afirmam gostar da fruta, mas não a comem, como é o caso das cerejas e da melancia.

No que concerne ao grupo das proteínas de origem animal, carnes, pescados e ovos, é de salientar que a maioria das crianças gosta dos alimentos pertencentes a este sector da Roda dos Alimentos. Contudo, há uns alimentos de que gostam mais e outros de que gostam menos. É de referir a existência de crianças que gostam pouco ou não gostam de lulas, bacalhau, salmão e carapau. Existem, também, crianças que não gostam de atum. As crianças que dizem gostar, apreciam, principalmente, o pescado sem espinhas, as lulas, o polvo e o atum. Contudo, verificamos uma quantidade bastante expressiva de crianças que gosta muito ou gosta de sardinhas e filetes de pescada. Uma parte considerável das crianças, mesmo as que gostam de pescado, comem pouco ou não costumam comer peixe, o que revela um certo desequilíbrio alimentar.

Relativamente àquilo de que todos gostam, é de realçar os ovos, os filetes de pescada e a carne de galinha, caso em que apenas uma criança não gosta. Existe uma criança que diz não gostar de carne alguma, duas que não gostam de carne de vaca, de porco e de peru. A totalidade das crianças e respectivos pais e encarregados de educação privilegia o consumo das carnes e ovos em relação ao pescado, este parece ser um hábito difícil de contornar. O presunto é um alimento que, apesar de apreciado por cerca de metade das crianças, não é consumido pelas mesmas, com regularidade.

Em relação aos produtos lácteos ou lacticínios, verificamos que a maioria das crianças gosta ou gosta muito dos alimentos que fazem parte desta “fatia” da Roda dos Alimentos. Todas as crianças gostam muito ou gostam de leite e de iogurte. Neste último caso, existe apenas uma criança que diz gostar pouco, deste alimento. Um aluno gosta pouco de queijo e três não gostam nada. Os alunos vão comendo os alimentos de que gostam. Os alimentos, sobre os quais não recaem as suas preferências, não são ingeridos.

Na grelha aparecem também alimentos que fazem parte do grupo das gorduras, o azeite, a manteiga e a margarina. No que diz respeito a este sector, verificamos que a maior parte do grupo gosta muito ou gosta de azeite, gosta de manteiga, não gostando, nem comendo a margarina. Apenas um elemento do grupo diz gostar muito deste alimento.

Finalmente, quanto aos produtos açucarados, constatamos uma realidade que nada nos surpreende, a maioria das crianças do grupo gosta muito deste tipo de alimentos. A excepção recai sobre os bolos e bolachas com creme e os refrigerantes, alimentos menos apreciados pelo grupo. Quanto ao hábito de comê-los, a maioria ingere as bolachas sem creme, sendo os chocolates e os sumos alimentos, também de eleição. Há alunos que, apesar de confessarem gostar muito deste tipo de alimentos, dizem comê-los poucas vezes. Todavia, existem crianças que confessam ingeri-los, com regularidade. Foi, exactamente, esta preocupação o mote para a implementação deste projecto. A constatação, através da observação participante e sistemática dos lanches das crianças deste grupo.

CAPÍTULO III – PLANO DE ACÇÃO

1. Etapas do Projecto

O nosso projecto de investigação/intervenção iniciou-se no mês de Novembro de 2008. Começamos por fazer o diagnóstico da situação utilizando, para o efeito, as técnicas de recolha de informações referidas anteriormente.¹¹ Esta fase decorreu até ao final do mês de Abril de 2009. Depois de analisados os dados obtidos e feito o diagnóstico, “desenhámos” o nosso plano de acção, fazendo quer a calendarização e a planificação das actividades a desenvolver, quer a previsão dos recursos a utilizar. Esta etapa durou aproximadamente um mês. No dia 13 de Maio de 2009, demos início à aplicação e execução do plano de acção. Esta etapa foi desenvolvida em dois momentos diferentes. Um primeiro momento, que decorreu entre os dias 13 de Maio de 2009 e 17 de Junho, do mesmo ano, e um segundo momento, que teve lugar na semana da alimentação, entre os dias 12 e 16 de Outubro de 2009. Isto porque o nosso plano de acção foi idealizado para ser desenvolvido em três fases. Assim, pensamos fazer todo o sentido iniciar o nosso plano de acção com uma fase de sensibilização para a temática, seguindo-se, posteriormente, a fase da informação, na qual trabalhamos conteúdos sobre alimentação e saúde. Por último, uma fase dedicada à exposição das aprendizagens conseguidas, com as primeira e segundas fases do plano de acção, a divulgação. Essa apresentação/divulgação foi prevista para ser desenvolvida junto aos alunos do primeiro ano de escolaridade, no ano lectivo seguinte, 2009/2010.

Na figura que se segue (fig.8), podemos observar o plano geral do projecto.

Fig.8 – Plano Geral do Projecto

Fases	Calendarização	Actividades
1ª Diagnóstico	Novembro de 2008 e Abril de 2009	Pesquisa Bibliográfica, Observação Participante, Entrevistas de Grupo Focalizadas, Caracterização dos Grupos.
2ª Desenho do Plano de Acção	Abril de 2009 e Maio de 2009	Pesquisa Bibliográfica, Calendarização, Planificação das Actividades e Previsão de Recursos.
3ª Aplicação	Maio de 2009 e Junho de 2009 Outubro de 2009	Pesquisa Bibliográfica e Desenvolvimento das Actividades Planificadas.
4ª Avaliação	Dezembro de 2009	Pesquisa Bibliográfica e Avaliação do Projecto
5ª Redacção do Documento Final	Janeiro de 2009 e Dezembro de 2010	Pesquisa Bibliográfica e redacção do projecto

¹¹ Observação Participante e Grupos de Discussão ou Entrevistas de Grupo Focalizadas.

2. Calendarização

O plano de acção foi desenvolvido entre os meses de Maio e Junho de 2009, sendo retomado em Outubro, do mesmo ano.

As sessões foram dinamizadas, semanalmente, tendo uma duração de duas horas.

Apresentamos, de seguida, o calendário relativo ao desenvolvimento de cada sessão.

- Dia 13 de Maio de 2009 - 1ª sessão – História dos ratinhos e construção da Roda dos Alimentos;
- Dia 20 de Maio de 2009 – 2ª sessão – Continuação da construção da Roda dos Alimentos, os conselhos da roda e construção da grelha de alimentos “Os Meus Hábitos Alimentares”;
- Dia 27 de Maio de 2009 – 3ª sessão - Elaboração de uma ementa de lanches saudáveis;
- Dia 03 de Junho de 2009 – 4ª sessão - Construção de dois cartazes, a serem afixados na cantina da escola;
- Dia 09 de Junho de 2009 – 5ª sessão - Construção de dois cartazes, a serem afixados na cantina da escola – continuação e conclusão;
- Dia 17 de Junho de 2009 – 6ª sessão - Visita de uma enfermeira especializada em questões sobre alimentação e nutrição. Visualização de um pequeno filme, acerca das questões abordadas no projecto, alimentação e saúde, e pequeno debate de opinião, acerca do que viram no filme.
- Semana entre 12 e 16 de Outubro de 2009 - Recolha, junto das mães e das avós, de receitas saudáveis, escrita e ilustração das mesmas, compilação das receitas, num livro.
- Dia 16 de Outubro de 2009 – sessão final – 7ª sessão - acção de sensibilização, com a dramatização da história “Vamos Aprender a Comer com os Ratinhos”, apresentação, aos colegas, da Roda dos Alimentos, feita por eles, no

ano lectivo anterior, explicação sobre a mesma e sobre os alimentos que dela fazem parte, apresentação dos cartazes e sua leitura e explicação, apresentação do livro de receitas saudáveis e canção “Os Alimentos”.

3. Recursos Utilizados

3.1 Recursos Humanos

Relativamente aos recursos humanos, envolvidos no nosso projecto, há a referir a participação das doze crianças da turma e treze pais e encarregados de educação. Realçamos, contudo, a não participação da mãe de uma criança da turma, por motivos de incompatibilidade de horários, segundo a mesma. Contamos, também, com a participação da enfermeira Isabel, enfermeira especialista em questões relacionadas com alimentação e nutrição, que dinamizou uma sessão, sobre hábitos alimentares, junto das crianças. Não podemos deixar de lembrar, também, o nosso envolvimento e participação nas sessões de observação participante, como observadores, nas entrevistas de grupo focalizada, como entrevistadores, moderadores e observadores, no tratamento das informações e na execução do plano de acção, como dinamizadores.

3.2 Recursos Materiais

Para a concretização do plano de acção foram necessários os seguintes recursos materiais:

- ▶ Computador;
- ▶ Data show;
- ▶ Impressora;
- ▶ História “Vamos aprender a comer com os ratinhos”;
- ▶ Cartolinas de várias cores;
- ▶ Desenhos de alimentos;
- ▶ Fotocopiadora;

- ▶ Fotocópias;
- ▶ Tesoura;
- ▶ Lápis de cor;
- ▶ Marcadores;
- ▶ Lápis de carvão;
- ▶ Caneta;
- ▶ Borracha;
- ▶ Cola;
- ▶ Panfletos da DGS com informações sobre alimentos, alimentação e Roda dos Alimentos;
- ▶ Grelhas de alimentos;
- ▶ Massa cortada e esparguete
- ▶ Vídeo gravador;
- ▶ Filme;
- ▶ Papel;
- ▶ Cartazes (Roda dos Alimentos, “Menina Saúde” e Cartaz com informações sobre os alimentos da roda);
- ▶ Livro de receitas;
- ▶ Canção sobre os alimentos.

4. Actividades Desenvolvidas: sua equação e análise

Depois de fazermos a análise dos dados, relativamente às estratégias a implementar e às actividades a desenvolver com as crianças, no sentido de as sensibilizar para a importância da adopção de hábitos alimentares mais saudáveis e de as dotar de maior informação sobre a temática, começamos a realizar sessões semanais para trabalharmos o nosso projecto. Essas sessões decorreram entre o dia 13 de Maio e 17 de Junho, às quartas-feiras, tendo cada uma das sessões a duração de duas horas. A quinta sessão, do nosso plano de acção, realizou-se numa terça-feira, uma vez que na quarta-feira era feriado nacional, o 10 de Junho. Na primeira sessão (cf. fig. 9), fizemos a leitura e exploração oral de uma história. Escolhemos uma história que pudesse servir de

introdução ao projecto e, que ao mesmo tempo, sensibilizasse as crianças para a temática da alimentação saudável. A história, “Vamos aprender a comer com os ratinhos”, apresenta os alimentos da roda, referindo as vantagens do seu consumo, para obtermos mais saúde e longevidade. Esta história foi passada para PowerPoint e apresentada em data show. Cada criança leu uma parte da história e comentou-a. É de referir que esta história está escrita em poesia, o que a torna mais interessante. Assim, estava concluída a primeira etapa do nosso plano.

Como é através da prática que aprendemos de uma forma mais significativa, seguidamente, iniciamos a actividade “Vamos construir uma Roda dos Alimentos”, iniciando, deste modo, a segunda etapa. Cada criança desenhou, pintou e recortou alimentos que fazem parte da roda da alimentação.

Fig.9 - Planificação das Actividades da 1ª Sessão

Calendarização	Actividades a Desenvolver	Objectivos a Atingir	Recursos a Utilizar
13 de Maio de 2009	<p>Leitura e exploração oral da história “Vamos Aprender a Comer com os Ratinhos”;</p> <p>Construção de uma Roda dos Alimentos.</p>	<p>Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;</p> <p>Desenvolver competências que permitam, às crianças, a escolha informada e responsável dos alimentos a consumir diariamente;</p> <p>Criar, nas crianças, o interesse pela procura de informação sobre alimentação e nutrição;</p>	<p>História;</p> <p>Computador;</p> <p>Data show;</p> <p>Cartolina;</p> <p>Lápis;</p> <p>Borracha;</p> <p>Fotocópias com desenhos de alimentos;</p> <p>Lápis de cor;</p> <p>Marcadores;</p> <p>Tesoura.</p>

Na segunda sessão, do nosso projecto (cf. fig. 10), continuamos a construir a nossa Roda dos Alimentos. As crianças foram colocar os alimentos “na fatia” a que pertencem os mesmos. Falamos da razão da roda estar dividida em sectores e do porquê de uns serem mais finos, ou seja, menores do que os outros. No final, ouviram os conselhos da roda da alimentação. Nesta sessão, conseguimos, ainda, construir uma grelha, com os alimentos da roda, para as crianças fazerem

a verificação dos seus hábitos alimentares (anexo VI). Esta actividade foi realizada juntamente com os pais e encarregados de educação, de cada criança. Nesta grelha, as crianças puderam detectar quais os alimentos de que mais e menos gostam e quais aqueles que comem mais e menos vezes e, ainda, aqueles que nunca comem.

Fig.10 – Planificação das Actividades da 2ª Sessão

Calendarização	Actividades a Desenvolver	Objectivos a Atingir	Recursos a Utilizar
20 de Maio de 2009	<p>Continuação da construção da Roda dos Alimentos;</p> <p>Os conselhos da roda;</p> <p>Elaboração de uma grelha de alimentos “Os Meus Hábitos Alimentares”.</p>	<p>Desenvolver competências que permitam, às crianças, a escolha informada e responsável dos alimentos a consumir diariamente;</p> <p>Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;</p> <p>Criar, nas crianças, o interesse pela procura de informação sobre alimentação e nutrição;</p> <p>Melhorar os hábitos alimentares das crianças.</p>	<p>Cartolina;</p> <p>Lápis;</p> <p>Borracha;</p> <p>Fotocópias com desenhos de alimentos;</p> <p>Lápis de cor;</p> <p>Marcadores;</p> <p>Tesoura;</p> <p>Cola;</p> <p>Panfletos informativos da DGS;</p> <p>Roda dos Alimentos;</p> <p>Computador;</p> <p>Data show;</p> <p>Impressora.</p>

Na terceira sessão, e depois de as crianças já terem algumas noções básicas de alimentação, bem como, dos alimentos que constituem a roda da alimentação, as crianças trabalharam em grupo de quatro elementos, na elaboração de uma ementa de lanches saudáveis, a ser adoptada pela turma, na última semana lectiva. Cada grupo fez uma ementa e, no final, depois de apresentadas as ementas, ao grande grupo, deram o seu contributo para a elaboração da ementa final. Nessa ementa de lanches saudáveis (ver anexo VII) constam alimentos como o pão, as frutas, os iogurtes, o leite e as bolachas tipo “Maria” e de água e sal. Foi reservado um dia livre para as crianças poderem levar, para o lanche, um alimento de que gostem muito.

Na figura que se segue (fig.11), podemos ver a planificação desta sessão.

Fig.11 - Planificação das Actividades da 3ª Sessão

Calendarização	Actividades a Desenvolver	Objectivos a Atingir	Recursos a Utilizar
27 de Maio de 2009	Elaboração de uma ementa de lanches saudáveis.	<p>Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;</p> <p>Desenvolver competências que permitam, às crianças, a escolha informada e responsável dos alimentos a consumir diariamente;</p> <p>Promover, nas crianças, o desenvolvimento da sua consciência crítica, relativamente à sua alimentação, seu bem-estar e sua saúde;</p> <p>Melhorar os hábitos alimentares das crianças.</p>	<p>Lápis;</p> <p>Borracha;</p> <p>Cadernos;</p> <p>Computador;</p> <p>Data show;</p> <p>Impressora.</p>

Na quarta sessão, do nosso plano de acção, trabalhámos em grupos de seis elementos, na construção de dois cartazes, a serem afixados na cantina da escola. Refira-se que a cantina serve refeições a alunos de três escolas diferentes: a escola onde desenvolvemos o nosso projecto, uma escola do 1º CEB e uma escola básica e secundária, onde aliás, funciona esse espaço.

Um dos cartazes tinha uma função mais informativa e continha os alimentos da roda, bem como algumas informações sobre os mesmos. O outro cartaz tinha um carácter mais apelativo, pretendendo sensibilizar as crianças das escolas, para a importância da adopção de uma alimentação saudável e equilibrada.

Na quinta sessão do nosso plano de acção, continuamos a trabalhar na elaboração dos cartazes, finalizando-os.

A planificação destas sessões pode ser consultada na figura que se segue (fig. 12).

Fig.12 - Planificação das Actividades da 4ª e 5ª Sessões

Calendarização	Actividades a Desenvolver	Objectivos a Atingir	Recursos a Utilizar
03 de Junho de 2009	Construção de dois cartazes, a serem afixados na cantina da escola. Um cartaz com um carácter informativo e outro com um carácter apelativo.	<p>Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;</p> <p>Desenvolver competências que permitam, às crianças, a escolha informada e responsável dos alimentos a consumir diariamente;</p> <p>Promover, nas crianças, o desenvolvimento da sua consciência crítica, relativamente à sua alimentação, seu bem-estar e sua saúde</p> <p>Melhorar os hábitos alimentares das crianças.</p>	<p>Cartolinas;</p> <p>Lápis;</p> <p>Borracha;</p> <p>Caneta;</p> <p>Fotocópias de desenhos de alimentos;</p> <p>Lápis de Cor;</p> <p>Marcadores;</p> <p>Tesoura;</p> <p>Massas, cortada e esparguete.</p>

Na sexta sessão (cf. fig. 13), os alunos tiveram a visita de uma enfermeira especializada em questões sobre alimentação e nutrição. É importante referir os esforços encetados, por nós, no sentido de envolver o Centro de Saúde de Cedofeita, pedindo o apoio, do mesmo, quer para a cedência de materiais, quer para a solicitação de uma nutricionista. Devido a motivos burocráticos e de tempo, acabámos por desistir do pedido de colaboração. Era necessário fazer um requerimento e enviá-lo para o Agrupamento de Centros de Saúde e, só depois, passado, algum, muito tempo é que receberíamos a resposta, ao nosso requerimento. Como não tínhamos esse tempo, pedimos a colaboração a uma mãe, que é enfermeira, com o intuito de nos ajudar a encontrar alguém que tivesse disponibilidade para fazer uma sessão, junto das crianças. Foi essa mãe que nos apoiou, pedindo a uma colega, especialista nestes assuntos, para dinamizar a quinta sessão, da segunda etapa, do nosso plano de acção. Durante a mesma, os alunos puderam visualizar um pequeno filme, acerca das questões abordadas no projecto, alimentação e saúde. Depois, houve lugar a um pequeno

debate de opinião acerca do que viram no filme. Demos, desta forma, como terminada a segunda etapa do nosso plano de acção.

Fig.13 - Planificação das Actividades da 6ª Sessão

Calendarização	Actividades a Desenvolver	Objectivos a Atingir	Recursos a Utilizar
17 de Junho de 2009	<p>Visualização de um pequeno filme, acerca das questões abordadas no projecto, alimentação e saúde.</p> <p>Pequeno debate de opinião acerca do que viram no filme, dinamizado por uma enfermeira especializada em questões sobre alimentação e nutrição.</p>	<p>Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;</p> <p>Melhorar os hábitos alimentares das crianças;</p> <p>Promover, nas crianças, o desenvolvimento da sua consciência crítica, relativamente à sua alimentação, seu bem-estar e sua saúde</p>	<p>Biblioteca da Escola da Torrinha;</p> <p>Leitor de vídeo;</p> <p>Filme.</p>

Para culminar o plano de acção, a sétima e última sessão (cf. fig. 14) realizou-se durante a semana da alimentação do ano lectivo seguinte, 2009/2010. Durante essa semana, as crianças puderam efectuar actividades envolvendo as crianças, da nova turma da escola, a agora turma do primeiro ano. A planificação para essa semana incluiu as seguintes actividades:

- Recolha, junto das mães e das avós, de receitas saudáveis. As receitas foram escritas à mão, pela própria criança, e foram ilustradas.
- Compilação das mesmas, num livro. As crianças escolheram um título para o livro. Este foi, posteriormente, apresentado aos colegas do 1º ano, no dia 16 de Outubro, Dia Mundial da Alimentação.
- Dinamização de uma sessão de sensibilização, quer junto dos novos colegas da turma, quer junto dos colegas da turma do primeiro ano de escolaridade. Há que referir que a turma, no ano lectivo anterior, 2008/2009, ano em que começámos com a implementação do nosso projecto, era formada por um grupo de doze crianças. Contudo, no ano lectivo seguinte, 2009/2010 a turma foi reestruturada,

entrando cinco novas crianças. Essa acção de sensibilização, que teve lugar no dia 16 de Outubro, começou com a dramatização da história “Vamos Aprender a Comer com os Ratinhos”. Seguidamente, as crianças apresentaram aos colegas a Roda dos Alimentos, feita por eles, no ano lectivo anterior, dando uma breve explicação sobre a mesma e sobre os alimentos que dela fazem parte. Mais à frente apresentaram o cartaz sobre a importância de cada grupo de alimentos e as suas funções, fazendo a leitura e explicação do mesmo. Com a ajuda do último cartaz, (a menina saúde) as crianças explicaram a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis e as mais-valias para a saúde. Quase a terminar, as crianças apresentaram o livro de receitas saudáveis, feito por eles. No final da sessão, as crianças ensinaram aos colegas a canção “Os Alimentos” e cantaram-na, em conjunto.

Salientamos que as actividades escolhidas para serem desenvolvidas, com as crianças, foram aquelas que nos pareceram, por um lado, as mais concretizáveis e por outro, aquelas que pudessem responder melhor aos objectivos, do nosso projecto.

Fig.14 - Planificação das Actividades da 7ª e Última Sessão

Calendarização	Actividades a Desenvolver	Objectivos a Atingir	Recursos a Utilizar
<p>Semana da Alimentação</p> <p>16 de Outubro de 2009</p>	<p>Confecção de um livro de receitas;</p> <p>Dramatização da história “Vamos Aprender a Comer com os Ratinhos”;</p> <p>Apresentação e explicação da Roda dos Alimentos, feita por eles, no ano lectivo anterior;</p> <p>Apresentação dos cartazes: sua leitura e explicação;</p> <p>Apresentação do livro de receitas saudáveis;</p> <p>Canção “Os Alimentos”.</p>	<p>Criar, nas crianças, o interesse pela procura de informação sobre alimentação e nutrição;</p> <p>Sensibilizar as crianças para a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças;</p> <p>Desenvolver competências que permitam, às crianças, a escolha informada e responsável dos alimentos a consumir diariamente;</p> <p>Melhorar os hábitos alimentares das crianças.</p>	<p>Folhas de papel;</p> <p>Caneta;</p> <p>Lápis;</p> <p>Lápis de cor;</p> <p>Marcadores;</p> <p>História;</p> <p>Roda dos Alimentos;</p> <p>Cartazes;</p> <p>Livro de receitas;</p> <p>Fotocópia da canção</p>

5. Avaliação do Projecto

Todos os pais e encarregados de educação, que participaram no nosso projecto, foram convidados a dar a sua opinião, acerca da avaliação do mesmo. Para tal, desenhamos uma pequena entrevista com seis categorias diferentes (anexo VIII).

Ao convite realizado, apenas se mobilizaram seis participantes no projecto. Assim, os resultados sobre a avaliação (anexo IX) dizem respeito apenas a essa amostra e não à totalidade dos intervenientes.

5.1 Participação no Projecto

Todos os pais e encarregados de educação, das crianças, confessaram ter gostado de participar no projecto, considerando, mesmo, a sua participação muito interessante (cf. fig. 15).

Fig.15 – Análise de Conteúdo - Participação

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C1	Participação no Projecto.	"Gostei de ter colaborado no projecto". "Gostei, achei muito interessante".	Todos os entrevistados confessaram ter gostado de participar no projecto.

5.2 Contribuição do Projecto para Obtenção de Maior Informação Sobre a Temática

Todos os entrevistados afirmaram possuir conhecimentos sobre a temática. Todavia, acreditam que a sua participação activa, no projecto, permitiu uma reflexão mais cuidada sobre o tema, uma consolidação dos conhecimentos, que já possuíam, um melhor conhecimento da Roda dos Alimentos e a alteração dos hábitos dos seus filhos, alertando-os para os benefícios de uma alimentação saudável (cf. fig. 16).

Fig.16 – Análise de Conteúdo – Obtenção de Informação

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C2	Contribuição da Participação no Projecto para Aquisição de maior Informação.	<p>“Permitiu uma reflexão mais cuidada do tema”.</p> <p>“ (...) ficámos a conhecer melhor a Roda dos Alimentos”.</p> <p>“Ajudou-me a sedimentar conhecimentos que já tinha sobre alimentação saudável e diversidade de alimentos”.</p> <p>“A temática não me era desconhecida, no entanto, reconheço que pude melhorar os hábitos alimentares da minha filha. Pude eu, também, em casa, alertá-la para os benefícios de uma boa alimentação”.</p> <p>“Considero que já estava bem informada sobre os hábitos alimentares saudáveis, mas foi importante contextualizá-los, no âmbito escolar”.</p>	<p>Todos os pais concordaram que já estavam bem informados sobre a temática do projecto. Todavia, consideram que a sua participação, de uma forma ou de outra, possibilitou a consolidação das mesmas.</p>

5.3 Contribuição do Projecto para Melhorar ou Alterar os Hábitos Alimentares das Crianças

Todos os pais referiram que o projecto de intervenção, no qual foram intervenientes activos, contribuiu para melhorar os hábitos alimentares dos seus filhos, mencionando que, o mesmo, permitiu sensibilizar as crianças para uma maior preocupação com a sua alimentação, ajudando, assim, à adopção de hábitos alimentares mais saudáveis. Os pais concluíram que as crianças já conseguem apontar os erros alimentares, distinguindo o que é bom do que é menos bom e o que faz bem e o que faz menos bem, à sua saúde (cf. fig. 17).

Fig.17 – Análise de Conteúdo – Contribuição para a Mudança dos Hábitos Alimentares

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C3	Contribuição do Projecto para a Modificação dos Hábitos Alimentares das Crianças.	<p>“Sim, contribuiu muito”.</p> <p>“Contribuiu”.</p> <p>“ Sem dúvida. As crianças ficaram muito sensibilizadas e com preocupação na alteração de comportamentos alimentares pouco saudáveis”.</p> <p>“Certamente. Desde logo estão mais sensibilizadas para uma alimentação mais saudável. Apontam-nos os erros alimentares e distinguem o bom do mau, o que faz bem e o que faz mal ao nosso organismo”.</p> <p>“Sim. Através do projecto, as crianças poderão ter uma alimentação mais saudável”.</p>	<p>Também neste conteúdo existe unanimidade.</p> <p>Os pais acreditam que o projecto de intervenção, no qual foram participantes activos, contribuiu para melhorar ou alterar os hábitos alimentares dos seus filhos”.</p>

5.4 Hábitos Alimentares Alterados

Os pais apontaram a alteração/modificação dos seguintes hábitos alimentares (cf. fig. 18):

- O consumo, exclusivo, de leite com chocolate. Agora, a criança já consegue beber leite “simples”;
- Consumo excessivo de bolachas com chocolate. Verificou-se, depois da implementação do plano de acção, uma diminuição significativa na ingestão deste tipo de alimento;
- O consumo de bolachas com chocolate, bolos e pães com pepitas de chocolate, ao lanche. Os lanches escolares foram melhorados, sendo os alimentos atrás referidos substituídos por pão, fruta e água;
- A confecção pouco saudável dos alimentos: os fritos. A confecção dos alimentos foi melhorada. Baixou-se o consumo de sal e gorduras, utilizando-se mais as especiarias;

- O consumo de fruta de forma isolada. Agora, a ingestão de frutas, entre as refeições, faz-se com o acompanhamento de um hidrato de carbono, devido à assimilação do açúcar – a frutose;
- O consumo excessivo de doces, principalmente chocolates. No momento, evita-se comprar doces;
- Consumo pouco significativo de frutas e legumes. A ingestão destes alimentos foi aumentada, de forma considerável.

Fig.18 – Análise de Conteúdo – Hábitos Alimentares Melhorados

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C4	Hábitos Alimentares Melhorados ou Alterados	<p>“No caso do meu filho, considero que haveria poucas alterações a introduzir, na medida em que tenho uma grande preocupação em relação aos seus hábitos alimentares. No entanto, no geral, pareceu-me que a turma diminuiu o consumo de bolachas de chocolate e aumentou o consumo de fruta, ao meio da manhã”.</p> <p>“Principalmente o lanche dos meus filhos, pois deixaram de levar bolos e bolachas, todos os dias, e começaram a levar pão, uma peça de fruta e uma garrafa de água”.</p> <p>“Os hábitos relativos ao consumo de frutas e legumes, no entanto, por vezes, permita o consumo de bolachas e um doce nos lanches da manhã e tarde, já que raramente os consome”.</p> <p>“No caso da minha filha foi o sensibilizar para beber leite simples, sem chocolate, uma vez que ela já estava sensibilizada para o tema”.</p> <p>“Embora conheça os alimentos saudáveis, eu não pratico tanto, mas ao mesmo tempo tento evitar os doces”.</p> <p>“No caso da minha filha, os lanches escolares foram melhorados. A confecção dos alimentos foi melhorada, cortámos no sal e gorduras e substituímo-las por especiarias. Temos cuidado de ingerir frutas com hidratos de carbono para a assimilação do açúcar (frutose) ”.</p>	<p>Os principais hábitos alimentares alterados foram os seguintes:</p> <p>O consumo, exclusivo, de leite com chocolate;</p> <p>Consumo excessivo de bolachas com chocolate;</p> <p>O consumo de bolachas com chocolate, bolos e pães com pepitas de chocolate, ao lanche;</p> <p>A confecção pouco saudável dos alimentos: os fritos;</p> <p>O consumo de fruta de forma isolada;</p> <p>O consumo excessivo de doces, principalmente de chocolates;</p> <p>Consumo pouco significativo de frutas e legumes.</p>

5.5 Avaliação que os Pais Fazem do Projecto

Todos os participantes acreditam que o projecto de intervenção correu bem (cf. fig. 19). Houve quem referisse que o facto, do mesmo, ter sido bem dinamizado pela professora/investigadora, ajudou ao sucesso do mesmo.

Os pais apontaram a contribuição do projecto para a alteração dos hábitos alimentares das crianças e das suas famílias, bem como a sua participação activa, uma vez que raramente são chamados, quer para falarem dos hábitos dos seus educandos, quer para proporem alternativas mais saudáveis, como os aspectos mais positivos e relevantes do mesmo. Houve uma mãe que se referiu à sua participação activa da seguinte forma:

“Este diálogo é muito importante porque só assim se consegue equilibrar o desejável e o possível (...)”

Os intervenientes disseram que gostariam que o projecto tivesse sido alargado, da turma-alvo para a comunidade, envolvendo, a mesma, de uma forma mais abrangente. Outro aspecto que mereceu a preocupação dos pais está relacionado com a continuidade do projecto. Eles acreditam que teria sido uma mais-valia se ele tivesse tido continuidade, nos anos seguintes.

Fig.19 – Análise de Conteúdo – Avaliação do Projecto

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C5	Avaliação do Projecto: O que correu bem e o que correu menos bem.	<p>“Uma vez que contribuiu para alterar os hábitos alimentares dos alunos e suas famílias, só posso considerar que foi muito positivo. Penso que poderia ter havido mais iniciativas, de forma a envolver a comunidade escolar e não apenas o 1º Ciclo, como por exemplo: cartazes, workshops, etc.”.</p> <p>“Correu tudo muito bem, derivado também à pessoa que esteve à frente do projecto, ou seja a Prof. Sandra”.</p> <p>“ O projecto correu bem, deve ser</p>	<p>De um modo geral, todos os pais e encarregados de educação deram uma avaliação positiva ao projecto, uma vez que este contribuiu para melhorar os hábitos alimentares das crianças e das suas famílias.</p> <p>Outro aspecto que valeu a nota positiva dos pais foi o</p>

C5	Avaliação do Projecto: O que correu bem e o que correu menos bem.	<p>aproveitado e ser dada continuidade pelos actuais professores”.</p> <p>“No aspecto geral, penso que o projecto correu bem”.</p> <p>“O projecto foi interessante e, no geral, correu bem. A participação activa dos pais foi, para mim, o mais relevante, na medida em que estes raramente são chamados para falar dos hábitos dos seus filhos e para propor alternativas mais saudáveis. Este diálogo é muito importante porque só assim se consegue equilibrar o desejável e o possível...Penso que o projecto poderia ter sido mais alargado, por exemplo, da turma - alvo para o resto da comunidade escolar”.</p>	<p>envolvimento directo e activo deles, no projecto.</p> <p>Houve, no entanto, quem referisse que o projecto poderia ter sido mais abrangente, envolvendo mais toda a comunidade escolar.</p>
----	---	--	---

5.6 Outras Questões Pertinentes Sobre o Projecto

Aspectos relacionados com a continuidade do projecto por toda a formação primária e não só, uma vez que os hábitos alimentares devem ser constantemente trabalhados, sob pena de se perderem, e a avaliação, actual, dos hábitos alimentares das crianças foram questões que os pais consideraram pertinentes.

Houve, contudo, quem não quisesse acrescentar mais nada ao que já tinha sido dito (cf. fig. 20).

De um modo geral e resumindo um pouco o pensamento expresso pelos pais e encarregados de educação, das crianças da turma, podemos concluir que todos gostaram de ter participado no projecto, considerando interessante o facto de os pais serem chamados à escola, realidade educativa dos seus filhos, para serem ouvidos, escutados, acerca de assuntos relacionados com os seus educandos. Eles apreciaram bastante este envolvimento directo.

Apesar de todos terem afirmado possuir conhecimentos sobre o tema, acreditam que a sua participação no projecto ajudou-os a reflectir melhor sobre o mesmo, o que, de certa forma, contribuiu para um maior esclarecimento sobre o assunto.

Uma das principais contribuições da implementação deste projecto foi a sensibilização das crianças para a adopção de hábitos alimentares mais saudáveis. A alteração/modificação desses hábitos de consumo, nomeadamente no que diz respeito aos lanches escolares, parece-nos ter sido um objectivo conseguido. A maior parte das crianças deixou de consumir diariamente, durante os lanches, na escola, sumos, bolos, bolachas com chocolate...optando pelo aumento do consumo de pão, fruta, iogurtes e água.

Para os pais, o nosso projecto correu bem, porém, podia ter sido mais abrangente, envolvendo toda a comunidade, e ter tido continuidade, por toda a escolaridade básica, uma vez que, a educação alimentar para ser eficaz deverá ser sistemática.

Fig.20 – Análise de Conteúdo – Outros Aspectos sobre o Projecto

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C6	Outros Aspectos Relevantes.	<p>“Tenho pena que o projecto não tenha tido continuidade, pois existem determinados hábitos alimentares que, ou são “constantemente dinamizados”, ou acabam por se perder”.</p> <p>“Voltar a avaliar os hábitos das crianças para ver se continuam com os bons hábitos alimentares”.</p> <p>“...o projecto melhorar os hábitos alimentares deve prosseguir em toda a formação primária e não só...”.</p> <p>“Nada mais a acrescentar”.</p>	Os pais defenderam a continuidade do projecto e uma nova avaliação dos hábitos alimentares das crianças para ver se os “bons hábitos alimentares” se mantêm.

Considerações Finais

De acordo com Lázaro (2001, p.59) “ (...) para solucionar um problema de alimentação, é necessário saber exactamente de que problema se trata e por que é que se produz esse problema”.

O nosso projecto de intervenção, na área de Educação para a Saúde, cujo título é “Os Hábitos Alimentares de Crianças do 1º CEB: O Caso dos Lanches Escolares”, pretendeu responder às preocupações de um conjunto de pais e encarregados de educação, de uma turma de 1º ano de escolaridade, com os hábitos alimentares dos seus filhos, mais concretamente, no que diz respeito aos lanches escolares. Levantado o problema, propusemo-nos a observar a realidade alimentar, desse grupo de crianças, em contexto de sala de aulas. Com isso, pretendíamos fazer um diagnóstico mais rigoroso da situação. Depois de observados os lanches das crianças, passámos às entrevistas de grupo focalizadas para sabermos, essencialmente, se existiam problemas alimentares nas crianças e quais as variáveis que poderiam estar na origem dos mesmos. Era importante sabermos qual ou quais os problemas que preocupavam os pais e se, esses, constituíam um verdadeiro problema, que devesse ser corrigido. Essas entrevistas foram realizadas junto dos pais e encarregados de educação das crianças, por um lado porque estes têm um conhecimento mais profundo dos hábitos alimentares dos seus filhos, por outro, porque desejávamos poder contar com a participação dos pais, com o seu envolvimento directo, neste projecto, uma vez que a todos ele diz respeito. A análise do conteúdo das entrevistas possibilitou-nos saber, com exactidão, qual a natureza dos problemas que as crianças apresentavam, bem como, as causas ou factores que estavam a produzir esses comportamentos. Com os resultados obtidos, através da implementação destas técnicas, pudemos desenhar os objectivos. A nossa pretensão era contribuir para a modificação dos comportamentos observados, fazendo uma verdadeira campanha de Educação para a Saúde.

Parece-nos que os objectivos delineados foram, na sua maioria, cumpridos, o que nos deixa muito satisfeitos. O último objectivo do nosso projecto não conseguiu ser realizado. Foram encetados alguns esforços, no sentido de se

poder criar, na escola, um espaço onde os alunos pudessem lanchar de forma saudável, um espaço que pudesse proporcionar às crianças os seus lanches, contudo, não foi possível concretizar tal proposta. Concordamos que o incumprimento deste objectivo possa ter causado algum descontentamento aos pais, uma vez que temos a noção “do peso que sairia das suas costas” e da ajuda real que representaria, a concretização de tal objectivo, na medida em que a sua principal queixa, a origem dos comportamentos menos adequados dos seus filhos têm, na sua maioria, origem na falta de tempo dos pais, quer para a compra dos alimentos, quer para a preparação dos lanches.

A calendarização das actividades a desenvolver foi pensada de forma a ter um curto período de duração. Pretendíamos que as actividades decorressem de forma sistemática, semanalmente, mas num espaço de tempo que não fosse muito extenso. Estas decisões foram tomadas de acordo com o pensamento de que se nos “alongássemos” muito, as crianças perderiam o interesse e o projecto deixaria de ter o impacto, que pretendíamos que tivesse. Era importante ter em conta, quer a idade das crianças, todas com 6 anos de idade, quer o seu grau de maturidade. Não podemos deixar de referir o quanto as crianças se implicaram no cumprimento das actividades, demonstrando sempre grande entusiasmo.

Em suma, ao promover saúde estamos a contribuir, a cada momento, para a aquisição de hábitos saudáveis. A escola é, seguramente, um local onde os hábitos alimentares saudáveis podem ser ensinados, estimulados e praticados, através da adopção de programas de educação alimentar que possam contribuir para que as crianças aprendam a ser autónomas, a fazer as suas escolhas, tomando as suas próprias decisões. Porém, não podemos esquecer o papel da família, quer na fomentação, quer na manutenção, desses hábitos.

De acordo com o que foi sugerido, pelos pais, parece-nos que teria todo o interesse, para a escola, a adesão ao Programa Escolas Promotoras de Saúde, pois esta seria uma forma de possibilitar a constante dinamização de acções relacionadas com esta e outras temáticas.

Bibliografia

ALARCÃO, Isabel; et al (orgs.) (2005). Investigação em Contexto Educativo. Aveiro: Universidade de Aveiro

ARROTEIA, Jorge Carvalho (2007). Educação e desenvolvimento: fundamentos e conceitos. Vol.II. Aveiro: Universidade de Aveiro.

AZEVEDO, Joaquim (1994). Avenidas de liberdade – Reflexões sobre política educativa. Porto: Asa

BARDIN, Laurence (1979). Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70

BATISTA, Isabel (2000). “Educação para a Saúde e Educação Cívica”. In Noesis nº 56, Out/Dez - Dossier. (consultado em 30 de Novembro de 2010) In <http://area.dgicd.min-edu.pt/novbasic/edicoes/noe/noe56/dossier06.pdf>

BENAVENTE, Ana; et al (1990). “Práticas de Mudança e de Investigação – Conhecimento e intervenção na escola primária”. In Revista Crítica de Ciências Sociais, nº 29, Fevereiro.

CANDEIAS, Vanessa; et al. (2005). Princípios para uma alimentação saudável. Lisboa: Direcção Geral de Saúde

CARDOSO, Ana Maria Batista Monteiro (2006). Impacte de um Plano de Intervenção Curricular no âmbito da Educação Alimentar. Dissertação de Mestrado. Aveiro: Universidade de Aveiro

COIMBRA, Margarida e AMARAL, Teresa F. do (1994). Alimentação: Crescer saudável. Porto: Porto Editora

CORREIA, Eugénia e PINHO, Olívia (1988). Construir Saúde. Lisboa: Caminho

CORREIA, Maria da Conceição Batista (2009). “A Observação Participante Enquanto Técnica de Investigação”. In Pensar Enfermagem, Vol.13, nº2 2º semestre. pp.30-36 (consultado em 03 de Dezembro de 2010) In http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2009_13_2_30-36.pdf

COSTA, António Firmino e MACHADO, Fernando Luís (1987). “Meios Populares e Escola Primária: Pesquisa Sociológica Num Projecto Interdisciplinar de Investigação – Acção”. In Sociologia, nº 2,

Direcção Geral da Saúde (2007). Plataforma Contra a Obesidade. Lisboa: Ministério da Saúde

ESTEVES, António Joaquim (s.d). A Investigação – Acção. Texto Policopiado.

FERREIRA, Virgínia (2004). “Entrevistas focalizadas de grupo: Roteiro da sua utilização numa pesquisa sobre trabalho de escritórios”. In Actas dos Ateriers do Vº Congresso Português de Sociologia – Sociedades Contemporâneas: Reflexividade e Acção – Atelier: Teorias e Metodologias de Investigação pp. 102-107 (consultado em 03 de Dezembro de 2010) In http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR46291f9a72c00_1.pdf

FONSECA, Teresa; et al. (orgs.) (2001). Educação Alimentar: guia anotado de recursos. Lisboa: Ministério da Educação

FREIRE, Paulo (1996). Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra.

HIGGS, Rosário Correia e Pereira Francisco Costa (2005). “Publicidade dirigida a Crianças: Personagens, Valores e Discurso”. In LIVRO DE ACTAS – 4º SOPCOM pp. 1799-1808 (consultado em 06 de Dezembro de 2010) In <http://www.bocc.ubi.pt/pag/higgs-pereira-publicidade-dirigida-criancas.pdf>

KAPFERER, Jean-Noël (s.d). A Criança e a Publicidade. Biblioteca da Educação. Porto: Rés – Editora Lda.

LÁZARO, Aurora Gavino (2001). Problemas de Alimentação na Criança. Portugal: Editora McGraw-Hill

MACEDO, Maria de Lurdes de Sousa (2005). Educação e Literacia para os Media na Promoção da Cidadania. Texto Policopiado.

MAGALHÃES, Luísa Peixoto de (2005). “Brinquedos para crianças, anúncios para todos: o aporte lúdico da publicidade infantil televisiva em Portugal”. In Livro de Actas – do IVº SOPCOM pp.1753-1763 (consultado em 06 de Dezembro de 2010) In <http://www.bocc.ubi.pt/pag/magalhaes-luisa-brinquedos-criancas-anuncios-para-todos.pdf>

MARQUES, Ramiro Fernando Lopes (1990). A Escola e os Pais: como colaborar? Lisboa: Texto Editora

MARQUES, Ramiro (2008). A cidadania na escola. Colecção Biblioteca do Educador. Lisboa: Livros Horizonte.

MARQUES, Rui (1997). “Os desafios da sociedade de informação”. In Na sociedade da informação – O que aprender na escola? (pp. 11-32), Porto: Asa

NUNES, Emília e BREDAS, João (2001). Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância. Lisboa: Direcção Geral de Saúde. (consultado em 15 de Novembro de 2010) In <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>

OLETO, Ronaldo (06/12/10). Grupo Focal ou Grupo de Discussão. (consultado em 06 de Dezembro de 2010) In(<http://www.revistaadm.mcampos.br/PRODUCAOCIENTIFICA/artigos/ronaldool-etogrupofocalgrupodiscussao.pdf>)

PEREIRA Francisco Costa e HIGGS, Rosário Correia (2005). “A publicidade e a socialização das crianças”. In ACTAS DO IIIº SOPCOM, VI LUSOCOM e II IBÉRICO – Vol. II pp.397- 405 (consultado em 06 de Dezembro de 2010)

In <http://www.bocc.ubi.pt/pag/pereira-francisco-higgs-rosario-publicidade-socializacao-criancas.pdf>

PINTO, Manuel (2000). A Televisão no Quotidiano das Crianças. Porto: Afrontamento

POPPER, Karl e CONDRY, John (1995). Televisão: um perigo para a democracia. Carvalho, Maria (trad.). Lisboa: Gradiva.

PRECIOSO, José (2004). “Educação para a Saúde na Escola: Um direito dos alunos que urge satisfazer”. In “O Professor” nº 85, III série, Março - Abril, pp.17-24 (consultado em 06 de Dezembro de 2010) In <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3980>

RODRIGUES, Carla Daniela Rabelo (2010). Identidade e Publicidade: estímulos e representações do jovem. (consultado em 06 de Dezembro de 2010) In <http://www.bocc.ubi.pt/pag/bocc-rodrigues-rumores.pdf>

SANTOS, J. Estêvão dos (1983). A Saúde pela Alimentação. Porto: Avis

SANTOS, Lúcia Alves dos (2005). Hábitos Alimentares de Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico – um estudo de caso. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho

SANTOS, Marcos Eduardo dos (03/12/10). Da Observação Participante à Pesquisa-Ação: Uma Comparação Epistemológica para Estudos em Administração. (consultado em 03 de Dezembro de 2010) In http://www.angelfire.com/ms/tecnologia/pessoal/facef_pesq.pdf

SCHERER, E.A e SCHERER Z.A.P (2000). “A Criança Maltratada: Uma Revisão da Literatura”. In Revista Latino-americana de Enfermagem – Ribeirão Preto – Vol. 8. Nº 4. pp.22-29 Agosto.

SEGALEN, Martine. (1999). Sociologia da Família. Terramar.

SILVA, Maria Isabel Lopes da (s.d). A Investigação - Acção, Uma Estratégia de Formação ... E De Investigação? Lisboa: Instituto de Inovação Educacional. Texto Policopiado.

SILVA, Pedro (2004). “Contexto organizacional e relação escola-família: Implicações e interdependências”. In Jorge Adelino Costa, António Neto Mendes, & Alexandre Ventura (Orgs.). Políticas e gestão local da educação. Aveiro: Universidade de Aveiro.

SOUZA, Solange Jobim, et al. (2000). “A Infância na Cultura do Consumo”. In Actas do Congresso Internacional Os Mundos Sociais e Culturais da Infância. Vol. III. Braga: Instituto de Estudos da Criança -Universidade do Minho

STRAUBER, Kátia (2005). “Weber e os Desafios da Juventude e Família Contemporânea”. In Fam. Saúde Desenv., v.7, n.2, p.181-191 Curitiba (consultado em 10 de Novembro de 2010) In ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/refased/article/download/8046/5669

TEDESCO, Juan Carlos (1999). “Modelo escolar em transformação e formação da personalidade”. In As pessoas que moram nos alunos – Ser jovem, hoje, na escola portuguesa (pp. 35-47), Porto: Asa

TORRINHA, Francisco (1986). Dicionário latino-português. 3ªed. Porto: Gráficos Reunidos

VEIGA, Luísa; TEIXEIRA Filomena; e OLIVEIRA Margarida (1994). No País dos Alimentos: Consumir Com Sentido (s). Lisboa: Deco

VIEIRA, Cristina Maria Coimbra (1995). A Investigação Participativa: uma investigação com pessoas e não sobre pessoas. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

VILAÇA, M. Teresa Machado (2000). “Educação para a Saúde no 1º Ciclo do Ensino Básico: modelos e contextos”. In Actas do Congresso Internacional Os Mundos Sociais e Culturais da Infância. Vol. III Braga: Instituto de Estudos da Criança -Universidade do Minho

<http://alimentacaoescola.blogspot.com/2010/10/lanches-saudaveis-para-escola.html> (consultado em 12 de Dezembro de 2010)

www.dgs.pt (consultado em 20 de Abril de 2009)

http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/vol1_531.html (consultado em 20 de Abril de 2009)

ANEXO I – Consentimento Informado

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Declaro ter recebido da professora Sandra Isabel de Sousa Macedo, aluna do mestrado em Ciências da Educação – área de especialização em Educação Social e Intervenção Comunitária, todos os esclarecimentos sobre o Projecto de Investigação/Intervenção em Educação Para a Saúde, cuja temática é a alimentação saudável, nomeadamente sobre as condições de realização e anonimato.

Concordo participar voluntariamente no estudo e autorizo a recolha de dados para os fins da pesquisa.

_____, ____ de _____ de 2009.

Assinatura: _____

ANEXO II – Grelha de Observação Participante

Grelha de Observação

Data da Observação: ____/____/____

Hora da Observação: ____h____

Grupo Observado:

O que quero observar.	O que observei.

ANEXO III – Guião da Entrevista de Grupo Focalizada – 1ª Sessão

1ª Sessão da Entrevista de Grupo Focalizada

Data: 08 de Abril de 2009

Hora: Entre as 13h e as 14h

Duração: Uma hora

Local: Escola

Grupo: Investigadora, pais e encarregados de educação das crianças da turma de 1º ano.

Questões abordadas:

Reflexão sobre hábitos alimentares e seus efeitos para a saúde.

Comportamentos/hábitos alimentares que consideram inadequados nos seus filhos.

Variáveis ou factores que originam esses hábitos/comportamentos.

Nota: A primeira abordagem com os pais não será gravada, será apenas anotada – registo escrito. No decorrer desta 1ª sessão será pedida permissão para gravar as sessões posteriores.

ANEXO IV – Guião da Entrevista de Grupo Focalizada – 2ª Sessão

2ª Sessão de Entrevista de Grupo Focalizada

Data: 20 de Abril de 2009

Hora: Entre as 17h30 e as 18h30

Duração: Uma hora

Local: Escola

Grupo: Investigadora, pais e encarregados de educação das crianças da turma de 1º ano.

Questões abordadas:

Reflexão sobre o que se pode fazer para resolver ou minimizar o problema: estratégias e actividades a desenvolver.

Nota: Esta sessão será registada por áudio.

ANEXO V – Análise das Entrevistas de Grupo Focalizadas

Análise das Entrevistas de Grupo Focalizadas

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C1	Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde.	<p>“Bons hábitos é ter cuidado na alimentação, introduzir todos os alimentos da Roda dos Alimentos, ter horários, tentar não cair no erro dos “fast food”, a sopa é fundamental e o pequeno-almoço também. Maus hábitos é cair na asneira da publicidade e do marketing...bolachinhas, lanchinhos, agilizar as coisas comprando lanches mais rápidos”.</p> <p>“Bons hábitos é ter rotinas, horas para comer. Nas refeições principais comer sopa e fruta, sopa no início, prato e fruta no fim. Antes do jantar, comer uma peça de fruta, se tiver fome. Evitar os fritos”.</p> <p>“Nós sabemos que os maus hábitos dão maus resultados...em regra geral. Para mim, maus hábitos, em relação às crianças, é falta de horas, comer fora das refeições, coisas que não deveriam comer, porque depois prejudica o comer aquelas coisas que eles gostam menos como a sopa, e por aí... Muito pouco açúcar entra lá em casa e esse género de coisas, ou</p>	<p>Para a maior parte dos pais e encarregados de educação das crianças, bons hábitos alimentares é fazer uma alimentação baseada na variedade, de acordo com a Roda dos Alimentos. Os horários para comer e as rotinas também são referidos como bons hábitos a seguir.</p> <p>A sopa é apontada como um prato que não deve faltar à mesa. A fruta também nunca deve faltar.</p>

C1	Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde.	<p>produtos demasiado artificiais, que eu acho que, além do mais, criam habituação, portanto são mesmo maus hábitos, sumos demasiado doces, doces essas coisas... Por exemplo, nunca compro nada com cremes ou recheios ou coisas que possam ser assim mais artificiais e mais... com corantes e excessivamente doces, por aí fora. Em relação aos bons hábitos... eu pus o T a comer tomate cru desde que ele tinha para aí dez meses. Bons hábitos, acima de tudo, são isso: comer comida saudável e a horas certas, acho eu. Os efeitos? A saúde obviamente, não é? Por todas as razões, desde a obesidade e por aí fora, que a gente já sabe....portanto, por aí. Saúde e bem-estar, acho eu...acima de tudo”.</p> <p>“Maus hábitos, falando das coisas que acontecem lá em casa, a única coisa que, às vezes, damos à M é bolachas. Eu faço bolo porque ela é alérgica e então tentamos compensar, o facto de ela não poder comer nada, dando-lhe. Se calhar, já trouxe mais vezes, do que devia, bolachas para a escola, porque era um bocado para compensar a falta de coisas doces. Ela nunca comeu um “Bolicão”, nunca comeu chocolate, nem nada</p>	A adopção de hábitos alimentares saudáveis proporciona saúde e bem – estar.
----	---	---	---

C1	Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde.	<p>disso, as únicas coisas que ela come são bolachas feitas de óleo vegetal, com pouco açúcar, pronto. Tento não ultrapassar aqueles limites que se devem impor às crianças...mas, acho que, nem um nem outro têm, a nível alimentar, coisas que não se deva dar... A nível de coisas boas, isso eu imponho muitas coisas, refeições a horas certas, comer sempre sopa primeiro, que o prato normal, a comida... no fim, comer fruta, beber leite. Tento, que é aquela formação que nós todos temos, mais ou menos, a Roda dos Alimentos, o equilibrar entre mais cereais, depois a proteína, as gorduras, tento fazer isso. Tanto para eles, como para nós. Os resultados ... saúde”.</p> <p>“Maus hábitos, como a D disse, é dar guloseimas aos miúdos, comer coisas com chocolate, chocolates...não ter horas para estudar, hora para brincar, deitar sempre a horas, ter sempre aquela higiene antes das refeições, lavar as mãos, lavar os dentes e os bons hábitos, como já falei, é comer coisas saudáveis como alface, cozidos, grelhados, esse género de coisas... alimentos, como disse... deitar sempre a horas... comer coisas mais saudáveis...acho que é</p>	<p>Os maus hábitos estão relacionados com o consumo excessivo de alimentos açucarados, transformados e embalados Enquanto os bons hábitos estão intimamente ligados com a ingestão de alimentos naturais – frutas, legumes...</p>
----	---	--	---

C1	Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde.	<p>só...”.</p> <p>“Rapidamente, bons hábitos alimentares é comer muita fruta, legumes e comer às horas certas. E, nos intervalos das refeições, quer sejam as refeições maiores ou as mais pequenas, não comer nada, para depois não deixar de ter fome nas outras refeições, as refeições principais. Basicamente, eu acho que é isso. Depois, claro, equilibrar a quantidade de carne, durante a semana, e a quantidade de peixe, também. E o que seria mau era não fazer isto. Efeitos, o trânsito intestinal das crianças, o peso, controlo do peso, e o crescimento. Isto são as coisas mais importantes em termos de saúde”.</p> <p>“ Eu costumo facilitar um pouco, no final da semana. Durante a semana come o normal mas sem sopa, eu não faço sopa. Desde o último Verão que ele não come sopa ao jantar. Ele costuma lanchar em casa de uma senhora, que é como uma avó, que o mimar com lanches especiais. Ele gosta muito de torradas e bolachas...”.</p> <p>“ Devido à falta de tempo e aos horários tão rígidos de trabalho</p>	<p>A ideia de não comer nada entre as refeições principais parece-nos errónea. Os especialistas em alimentação defendem que devemos comer várias vezes ao dia, fazendo, entre as refeições ditas principais, pequeno-almoço, almoço e jantar, refeições mais leves. Durante o dia devemos comer de três em três horas.</p> <p>O trânsito intestinal, o controlo do peso e o crescimento são considerados como principais efeitos, em termos de saúde dos hábitos alimentares, bons ou maus.</p>
----	---	--	---

C1	Hábitos Alimentares e seus Efeitos para a Saúde.	<p>as refeições são rápidas e, por isso, nem sempre as melhores, as mais saudáveis”.</p> <p>“ A A gosta de variar, não sai de casa sem tomar o pequeno-almoço, que é normalmente leite e pão. Ela não gosta de leite simples, tem de colocar algo para poder beber, normalmente “Ovomaltine”. Eu faço fritos, mas depois compenso com vegetais. Não faço pratos diferentes para quem não gosta. Por isso, as minhas filhas estão habituadas a comer de tudo, comedido. Ela gosta de “Coca-Cola” mas, não bebe essas bebidas”.</p> <p>“ O leite da M. tem de ser sempre com um bocadinho de Chocolate. Ela nunca comeu “Bolicão”, “Chipicão”, essas coisas”.</p> <p>“Os hábitos alimentares estão relacionados com a nossa vida. Devíamos comer mais peixe e não o fazemos porque é mais fácil cozinhar carne. Tenho noção dos bons e maus hábitos, mas o stress e a falta de tempo, não deixam adoptar por completo os bons hábitos”.</p>	<p>Os pais têm consciência de que não estão a proporcionar aos seus filhos a melhor alimentação, uma alimentação saudável.</p> <p>Muitas crianças não conseguem beber leite simples. Para poderem consumir este alimento têm de lhe adicionar chocolate em pó.</p> <p>Os hábitos alimentares estão associados ao tipo de vida que as pessoas levam.</p>
C2	Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados, nas Crianças.	<p>“Está constantemente a comer. Se o deixarem... Pode estar ligado com o sistema nervoso. Também é muito guloso, mas controlo-o”.</p>	<p>A maioria dos pais e encarregados de educação das crianças</p>

C2	Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados, nas Crianças.	<p>“Comer muitas bolachas, em horas inadequadas e depois não tem fome, na hora das refeições”.</p> <p>“Comer muitas bolachas e beber sumos, principalmente, “Ice tea” de pêssgo”.</p> <p>“ A A. gosta muito de doces, é muito gulosa, é muito difícil controlá-la”.</p> <p>“ Não bebe leite branco, o nervosismo faz com que rejeite a alimentação. Preocupa-se de mais em alimentar-se de forma saudável e gosta muito de agradar”.</p> <p>“Levantar-se durante as refeições. Ele é muito lambareiro, se o deixasse comer, era problemático. Gosta muito de comer bolachinhas de chocolate, “Manhãzitos”...”.</p> <p>“Come muitos chocolates, que fazem muito mal aos dentes, e deveria comer coisas mais saudáveis”.</p> <p>“ O problema da C., de manhã, é continuar a comer papa, por uma questão de despachar, de manhã, que o tempo é sempre... Ela não gosta de cereais. Continua a comer “Milupa”. Eu</p>	<p>apontam o consumo excessivo de doces, onde se incluem, principalmente, as bolachas, os sumos e os chocolates.</p> <p>O hábito de não conseguirem beber leite “branco”, simples, também é referido como um problema na alimentação das crianças.</p> <p>Outro hábito alimentar, menos adequado, mencionado pelos pais, é o facto de existirem crianças que ainda comem papas ao pequeno-almoço.</p>
----	--	---	---

C2	Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados, nas Crianças.	<p>sei que era preferível beber leite e comer pão ou uma torrada, mas ela primeiro que se despache a comer. Ela é muito demorada a comer, ao almoço, ao jantar. Primeiro que ela acabe de comer, é um bico-de-obra. Acabamos todos de comer e ela continua ali... Para facilitar e para adiantar, e de manhã, como é tudo a correr, podia, se calhar, tentar mudar isso. Mas, cereais não gosta, já tentei de todos.... Estrelitas e essas coisas, também não é adequado. Por isso, entre uma coisa ou outra, acho que é preferível esse tipo de papa e ela continua a comê-la. Ela nem gosta que eu diga isto..., mas é o que ela come de manhã. A C. nunca tem fome, nunca me disse assim: - "Mãe tenho fome, quero comer!" Nunca, nunca...Para ela...Eu é que digo: - "Anda lanchar"...Mesmo em casa, nunca tem fome. Às vezes, leva o lanche e eu pergunto: - "Tu lanchaste?" e ela: - "Bebi um leite". E, se calhar, nem bebeu nada, não é? Montes de vezes leva para casa o iogurte...o lanche da tarde. Ela, aqui, é raro comer. Eles querem ir para o recreio...Ela nunca tem fome. Montes de vezes leva o lanche todo para casa...</p>	<p>O comer de mais ou o comer pouco são aspectos que também são referenciados, como comportamentos inadequados, nas crianças.</p> <p>Existe uma criança que, por ser intolerante à lactose, tem um regime alimentar mais restrito.</p> <p>Outro problema ou hábito alimentar, que nos parece grave, é o facto de haver crianças que não comem nada ou quase nada ao pequeno-almoço.</p>
----	--	---	---

C2	Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados, nas Crianças.	<p>“ Em relação à M., ela toma o pequeno-almoço no carro, tem aquele problema do leite, e traz um pacote e bebe no carro. E tem um problema, nunca gosta de comer mais nada, bebe só o leite. Por isso é que a meio da manhã trago sandes, agora, com ...agora descobri a mortadela, que ela pode comer... e traz sandes com mortadela. Mas, de manhã, nunca gostou...só quando está em casa. Aí come cereais com leite de soja. No dia - a – dia, bebe leite e tem de ser de chocolate porque os outros são péssimos. Os outros leites de soja...o branco não consegue...os de sabor a morango, banana, não gosta, só gosta de chocolate. Mesmo em casa, tenho de pôr sempre chocolate, ponho “Cola-Cao”. Mas, não temos nada a dizer, é a única maneira de ela beber. Mesmo os iogurtes têm de ser de chocolate, que é a única maneira de comer. Mas, sei que não tem grandes adições de açúcares, os da “Alpro” não têm muito açúcar. Eu acho que o único problema é o pequeno-almoço. Devia comer um pão com qualquer coisa e o leite mas, não..., só gosta de beber leite. Descobri a manteiga de amendoim. Eu sempre gostei e ela nunca gostou. E agora já gosta. E é bom porque é uma</p>	<p>Os alimentos preferidos das crianças têm, obrigatoriamente, de ter chocolate adicionado (leite com chocolate, bolachas com chocolate, cereais com chocolate...). O chocolate é, assim, o alimento de eleição, das crianças desta turma.</p>
----	--	--	--

C2	Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados, nas Crianças.	<p>proteína vegetal, substitui a manteiga e varia um bocado, para não estar sempre a comer a mesma coisa. O mel também gosta. É muito doce, mas também não tenho outra hipótese. Não tenho grande... Marmelada e doces também não gosta muito...então, as únicas coisas que posso pôr no pão...pão sem nada, também não gosta muito, ... ou é com mel, manteiga de amendoim e agora a mortadela. Uma coisa que ela gosta muito... uma coisa que ela gosta muito é cereais com leite mas, os cereais que ela gosta, são sempre com chocolate. Há umas estrelitas brancas, mas ela não pode... as únicas coisas que ela pode comer têm chocolate.... Não é chocolate, é com cacau puro, não são tão doces... Não lhe posso dar outras coisas, quem me dera dar-lhe um iogurte natural...nunca pude dar. Dou-lhe “Cola-Cao”, mas põe só “Cola-Cao” no leite, não põe mais açúcar...Ela, praticamente, não come açúcar, a não ser nos bolos que, às vezes, faço. Bolo de soja... A M. tem picos de fome, eu já reparei nisso. Há dias em que come muito e depois tem outros dias em que já não”.</p> <p>“Se lhe dessem um pacote de</p>	<p>Há quem refira que “os picos de fome”, isto é, ora se tem muita fome, ora não se tem apetite, como um comportamento, algo problemático, na alimentação da criança.</p>
----	--	---	---

C2	Comportamentos/Hábitos Alimentares Inadequados, nas Crianças.	<p>batatas fritas, em cada hora, ele comia-o todo... É assim, lá em casa, eu não compro batatas fritas, os meus pais comem bastante, há bastante lá por casa. Portanto, quando ele vai a casa da avó, ele já sabe que aquilo existe, mas eu como não compro, portanto, por isso, corto por aí, ou compro de vez em quando, assim só para... pronto...porque aquelas batatas fritas de facto... Aliás, a irmã é a mesma coisa... Ela ainda era bebé e descobriu-as e pronto. Portanto, há qualquer coisa naquilo...no produto... viciante. Há qualquer coisa naquilo que eles gostam mesmo, assim como o maior problema, se eu não lhe dissesse nada, ele saía de casa sem pequeno-almoço. Eu acho que o pequeno-almoço, aparentemente, nunca deve faltar.”</p> <p>“Ao pequeno-almoço, o F come uma papa de “Cerelac”. Os meus filhos, até entrarem para o 2º ciclo, comeram sempre, ao pequeno-almoço, uma papa “Cerelac”.</p> <p>Gosta de tudo... come bem até se serve duas vezes. Na cantina é para chamar a tenção”.</p>	<p>O gostar muito de batatas fritas configura-se, também, como um comportamento alimentar menos adequado.</p>
----	--	--	---

C3	Variáveis ou Factores que Poderão Estar na Origem do Problema.	<p>“ Falta de tempo. As próprias crianças sentem o stress, logo de manhã. Fazer muitas coisas ao mesmo tempo”.</p> <p>“Gerir várias tarefas, ao mesmo tempo, cozinhar, dar banho, dar de comer...”</p> <p>“A troca de horários, ora trabalho de dia, ora trabalho de noite. A falta de tempo,... trabalho aos fins-de-semana, sou actriz. O segredo é a organização, mas eu sou muito desorganizada”.</p> <p>“A má gestão do tempo. De manhã, não consigo comprar pão, para a minha filha levar para a escola”.</p> <p>“O problema é as avós. Eles iam, muitas vezes, ao final do dia, para casa dos avós. Eles fazem todas as vontades aos miúdos – “agradinhos” – chocolates, bolachas, etc.</p> <p>A falta de tempo. É mais prático comprar aqueles produtos já confeccionados. A publicidade, que influencia os nossos filhos e, consequentemente, os pais”.</p> <p>“No caso do problema da C. é a correria, é a falta de tempo. Pronto, se calhar o pequeno-</p>	<p>A falta de tempo ou a má gestão do mesmo, o stress, gerir várias tarefas, ao mesmo tempo, a troca de horários e a desorganização são os factores que, para os pais e encarregados de educação destas crianças, originam o “problema” alimentar dos seus filhos.</p> <p>Outro factor referenciado como originário do comportamento inadequado são é “os paparicos” das avós, que fazem as vontadinhas todas das crianças.</p>
----	---	---	---

C3	Variáveis ou Factores que Poderão Estar na Origem do Problema.	<p>almoço, que é uma refeição que devia, ... pronto, é a refeição mais importante, não é? Ao fim das horas todas da noite, sem comer, devíamos ter um pequeno - almoço que não papa, que é o caso dela. Mas, pela falta de tempo... É um dos factores que eu consigo identificar que, se calhar, melhorava se me levantasse meia hora mais cedo. É uma questão de ponderar, não é? Eu também já pensei fazer como a M., ou seja, trazer um pacotinho de leite e ela vir pelo caminho a comer o pão e o leite... No ano passado, ainda tentei fazer algumas vezes, mas ela chegava ao colégio e ela ainda com o pão na mão e o leite por beber. Não adianta. Este ano, como tem tempo, espera aí pelo pai. Posso tentar...</p> <p>Ao fim de semana, ela faz um pequeno – almoço: bebe leite, come pão e, se for preciso, até come um bocadinho de fruta. E ela até faz isso, mas estamos com tempo. Mas, à semana, é sempre a correr. Teoricamente a gente sabe, eu acho que toda a gente sabe o que é correcto fazer e o que é que não se deve fazer mas, depois, às vezes, gerir tudo não é fácil ...”.</p> <p>“Talvez porque na altura, quando estava grávida, comia muitos</p>	<p>Mais uma vez, a falta de tempo, as correrias e a difícil gestão de “tudo” são apontadas como as variáveis que poderão estar na origem do problema, levantado na categoria anterior.</p>
----	---	---	--

C3	Variáveis ou Factores que Poderão Estar na Origem do Problema.	<p>chocolates, não faço ideia. Eu já não me lembro muito bem, mas acho que na altura não lhe dava assim tantos chocolates, não faço a mínima ideia. Agora, na Páscoa, deram-lhe chocolates, ovos de chocolate, amêndoas e isso tudo e ele come. Mas não estou a lembrar o que originasse a ele gostar tanto de chocolates... Eu não lhe dou todos os dias. Se lhe desse todos os dias, ele comia, mas não lhe dou. É isso e as batatas fritas, também. Mas, também em pequenino, eu dava-lhe, habituei-o..."</p> <p>"Se calhar, se acordasse um bocadinho mais cedo, com calma, preparasse a mesa, ... mas não consigo. Porque ao fim de semana, às vezes, fazemos, como ela diz, o pequeno-almoço "africano", mas é americano. Fazemos ovo estrelado, com calma, e com tomate... Eu tenho pensado, mas não sei que solução... Para os dias da semana... Mas aquele leite também é nutritivo, se calhar ela fica satisfeita... Como trago sempre, para o meio da manhã, mais leite e pão e a distância (tempo) não é assim muito grande... Ela acorda às sete e meia e depois é às nove e meia, não é às nove e meia que eles comem? Eu só de pensar que</p>	<p>O ter comido muitos chocolates durante a gravidez e o costume de dá-los à criança, quando esta lhós pede, são factores que poderão ter motivado o hábito menos adequado da criança.</p> <p>O não conseguir levantar cedo, para preparar o pequeno-almoço, também é uma variável, tida em conta, como possível origem do comportamento apontado como inadequado, na criança.</p>
----	--	--	--

C3	<p>Variáveis ou Factores que Poderão Estar na Origem do Problema.</p>	<p>tenho de acordar às seis e meia... se eu me deitasse às 9h, mas deito-me às 11h porque prontos...".</p> <p>"A origem do problema acho que é mais ou menos óbvia porque toda a gente, no fundo, acusou a mesma tendência, são coisas que as crianças gostam, à partida, mas eu não tenho em casa, aliás, tenho uma coisinha de chocolates no topo do frigorífico, que ele sabe que, de vez em quando, pode comer um... "- Esta semana portei-me bem, posso comer um chocolate?" " - Está bem, vai lá buscar o chocolate, pronto". Mas ele próprio gere isso. Ele próprio faz essa gestão, portanto, às vezes, ele está a ver televisão, cá em baixo, e eu vou a outro sítio e ele podia perfeitamente ir lá e tirar, não é? Mas sabe que aquilo está ali para de vez em quando. Já se habituou a isso...Agora se estiverem os dois e eu me distrair cinco minutos, daí a um bocado chego e estão a fazer um piquenique, no meio da cozinha, com batatas fritas, com biscoitos o que encontrarem, que os agrade. Portanto, se eu os tiver em casa, eles comem. A solução que eu encontrei é não comprar, comprar, só de vez em quando. Em relação ao pequeno-almoço, ele acaba por comer, até porque</p>	<p>Pelas palavras proferidas, por alguns pais, podemos inferir que, o facto de as crianças terem em casa, "à mão de semear", determinados alimentos ou produtos menos saudáveis, desencadeia o comportamento inadequado.</p>
----	--	---	--

C3	Variáveis ou Factores que Poderão Estar na Origem do Problema.	<p>eu não saio de casa sem pequeno – almoço. Muitas vezes, até tomamos os dois, até brinco com ele: ” - Então Sr. T., dormiu bem?” Faço daquilo uma espécie de ritual de brincadeira, como se fosse nos hotéis, com umas coisinhas e tal, embora seja simplesmente cereais e leite porque não tenho tempo para mais, nem para fazer uma papa, mas aqueles dez minutos de pequeno-almoço estão previstos”.</p> <p>“Eu acho que há muitos factores que podem condicionar isso. Eu acho que, por um lado, é o facilitismo, porque é muito mais fácil comprar de véspera o saquinho com o “Bolicao” lá dentro...”.</p> <p>“ Ou no princípio do mês comprar 20 para as aulas todas...”</p> <p>“Eu digo isso porque realmente, de manhã, eu tenho que estar a arranjar um pão para um, um pão para outro, perco ali 5 minutos, sete minutos, de manhã, talvez seja isso. Por outro, também é um bocado a vontade das crianças que tenta sempre impor-se em relação à vontade dos pais e os pais, muitas vezes, não resistem. Depois, é verem o menino do lado que tem e eles insistem ainda mais com os pais”.</p>	<p>O facilitismo, a imposição da vontade das crianças em relação à vontade dos pais e o imitar o outro são variáveis adiantadas como originárias de muitos comportamentos alimentares desequilibrados.</p>
----	--	--	--

C3	Variáveis ou Factores que Poderão Estar na Origem do Problema.	<p>“E igualmente, é na hora... em que chega a casa e depois vão ver televisão e depois aparece as batatas fritas da “Pala pala”, tem os “Tazos”, depois os iogurtes não sei quantos que... bolinhas... E mesmo o problema do marketing, que também acho que influencia, não só as crianças como os pais,... e depois, também acredito que haja alguma competição ... Além de tudo isso, além das crianças, à hora de chegar a casa, vêem essas coisas, o marketing... além disso, nós próprios pais também somos bombardeados e temos uma vida muito complicada porque trabalha o pai, trabalha a mãe, saímos de manhã a correr e, às vezes, se calhar, até é mais prático o pacote de batatas fritas. Por acaso, nós não, eles também não comem, mas pronto o tal “Bolicão”, o leite achocolatado, o “Ice tea” é mais prático, pronto. E, por outro lado, também a rivalidade, a competição, eu acho que é um bocado isso. Presumo que aqui há um problema cultural”.</p>	<p>A televisão, pela via do marketing e da publicidade, também influencia os hábitos alimentares das crianças.</p> <p>Resume-se tudo, segundo um pai, a um problema cultural.</p>
----	---	--	---

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>“Falando um bocado, pesquisando sobre a Roda dos Alimentos, falando um bocado sobre isso aos nossos filhos. Também era engraçado fazer uma actividade com eles, por exemplo, fazíamos uma roda, escolhíamos alguns miúdos que fossem os maus alimentos e os bons, que é para eles saberem quais é que podem distinguir, fazer ginástica com eles. Falando sobre o essencial, explicando-lhes o que poderão... quais são os alimentos saudáveis, o que poderão comer e o que não poderão comer... falar sobre isso. Era importante vir cá uma nutricionista, até para... mostrando um filme, onde eles possam ver a Roda dos Alimentos, até dando um livrinho sobre a Roda dos Alimentos, para eles, todos os dias, estudarem um bocado em casa”.</p> <p>“Na última sessão já tinha dado algumas sugestões. E depois lembrei-me de outra coisa, como havia pais que tinham algum receio de trazer os iogurtes, por causa do tempo que estava, que se podia trazer uma lancheira térmica e os iogurtes eram colocados, de manhã, e depois eles bebiam. Foi o que eu disse</p>	<p>Estudar a Roda dos Alimentos, sensibilizando as crianças para a importância de uma alimentação saudável e a vinda de uma nutricionista são algumas das actividades sugeridas, que podem minimizar o problema.</p>
----	---	--	--

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>ao S, no tempo mais quente comer o iogurte, de manhã, com a fruta e o leite com pão, à tarde. Isto, em relação aos iogurtes. Lembrei-me, também, que podia ser engraçado, fazer aqui, em colaboração com a escola, eles prepararem uma ementa, tendo a Sandra, de antemão, saber o que é que é viável, eles prepararem serem responsabilizados e a Sandra até fazer esse trabalho com eles. Prepararem uma ementa para uma semana inteira, para toda a escola. Fazerem um cartaz a dizer que foram eles ou tirarem fotografias e pôr junto da ementa. Até pode ser em colaboração com a nutricionista. Eles darem o exemplo: comer sempre a sopa no início... comerem a fruta no fim... essas coisas”.</p> <p>“Eles a sopa comem todos bem não comem? Se não, podia fazer-se a sopa de pedra... por exemplo, trazer um ingrediente... não sei se é possível... contava-se a história da sopa de pedra e todos traziam um legume de casa e fazerem uma sopa em conjunto. Normalmente, é uma coisa que os incentiva muito. Comerem o que trouxeram de casa. Eu sei que eles já são grandinhos e não vão tanto na fantasia, mas ainda vão muito... Dizer: “ - Olha foi os</p>	<p>A preparação de uma ementa para uma semana inteira, em colaboração com uma nutricionista, a elaboração de cartazes, fotografias dos alunos a fazerem as ementas e os cartazes e a confecção de uma “sopa de pedra”, em que cada criança traria um legume, foram também sugestões levantadas como capazes de poderem minimizar o problema.</p>
----	---	---	--

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>brócolos que a M trouxe, foi as vagens que trouxe o M, foi os espinafres...”.</p> <p>“Para os lanches... na semana anterior fazerem uma ementa e dizerem assim: “ - Olha o que vamos decidir para a semana...”</p> <p>Até para nós pais, até nos pode facilitar a todos, por exemplo, ao meio da manhã, vamos comer uma peça de fruta e 4 bolachas, por exemplo, tipo Maria... Por exemplo, à segunda-feira, trazem todos uma maçã. Mas, na véspera, na sexta-feira, os pais terem a possibilidade de verem a ementa. Fazerem uma ementa dos lanches”.</p> <p>“Podiam escrever num livro, na sala, amanhã o lanche é isto, isto e isto e nós íamos ver”.</p> <p>“...uma vez por semana, num dia em que a Sandra decidisse, sei lá, quarta, por exemplo, cada um escolhia e pedia aos pais o que queria trazer extra, um chocolatito, sei lá, também não é uma vez por semana, que lhes faz mal... Eles já estão motivados”.</p>	<p>Facilitava a vida aos pais se preparássemos, em conjunto, uma ementa de lanches saudáveis. Essa ementa seria enviada, para casa, por exemplo, às sextas-feiras. Nessa ementa de lanches, atribuíríamos um dia livre, para que os alunos pudessem trazer o que mais gostam.</p>
----	---	--	---

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>“Terem uma sessão com a nutricionista... Eles vejam que uma pessoa entendida neste assunto, especialista neste assunto e que vem falar com eles de forma mais lúdica”.</p> <p>“Até através da Roda dos Alimentos, que é uma coisa que eles costumam gostar...”</p> <p>“Há desenhos animados muito bons. Nós gravarmos, nem sempre é possível... ou mesmo eles aqui falarem o que é que eles vêem na televisão, que fala de alimentação... Eu acho que é o “Vitaminix”... todos os dias, no canal dois. Quase sempre, dá programas sobre os alimentos, acho que é o “Vitaminix”. Eu vou ver se tenho alguma coisa. Eles falarem sobre isso e valorizarem os desenhos animados, pelos bons exemplos”.</p> <p>“Também podia ser interessante, para a Sandra trabalhar com eles, se tiver interesse, a questão dos corantes...é uma coisa que eles também aprendem bem ... o que é que dá cor, dá cor e não faz bem”.</p> <p>“Chamá-los à atenção para eles pegarem num artigo e verem a composição. Começarem a</p>	<p>A visualização de desenhos animados pedagógicos, sobre os alimentos e a alimentação, também seria uma ideia a considerar.</p> <p>Trabalhar a questão dos corantes e a leitura e interpretação dos rótulos dos produtos, também poderia ter algum interesse para os pais.</p>
----	---	---	---

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>analisar os rótulos... O P tem muita atenção, por exemplo, no prazo de validade”.</p> <p>“Tirar-lhes fotografias, agora com as máquinas digitais, tipo momentos de... Por exemplo, a M a comer brócolos... Se calhar, os outros vão achar aquilo um bocado esquisito mas, se calhar. A minha precisa de ver os outros a beber leite branco. Acho que eles, vendo os outros, podem seguir o exemplo dos outros, depois o elogiar...”.</p> <p>“ Por exemplo, essa coisa das fotografias era giro com alimentos que... ou seja, eles definirão aqui qual é o alimento que eles não comem... Uma lista de alimentos que não gostam, ou menos gostam, e depois escolhem um, que eles estejam dispostos a começar a gostar, e depois os pais tiram uma fotografia, quando eles realmente comerem, e depois podem pôr aqui, para verem”.</p> <p>“ ...podemos fazer uma grelha de alimentos para eles verificarem os alimentos que não gostam, os que gostam pouco, os que gostam muito e eles levarem para casa, a grelha, e por uma cruz em frente”.</p>	<p>Outro exemplo de actividade foi a elaboração de uma grelha de alimentos, para as crianças fazerem a verificação dos seus hábitos, comprometendo-se a começar a comer um alimento de que gostem pouco.</p>
----	--	---	--

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>“Porque não põe as crianças a fazerem a grelha dos alimentos?”</p> <p>“Também achavam interessante construírem uma Roda dos Alimentos?”</p> <p>“Era”.</p> <p>“Era bem giro”.</p> <p>“Uma coisa que é importante para as crianças, são as imagens”</p> <p>“Uma das coisas que eu acho que seria importante era mostrar-lhes imagens de meninos mais gordinhos e de meninos mais magrinhos e mostrar-lhes o que uns são capazes de fazer e outros não são capazes de fazer”.</p> <p>“Associar imagens de meninos gordos a alimentos que são prejudiciais à saúde.”</p> <p>“Tomar o contacto com técnicos especializados, na área, que não sejam os professores e os pais, que venham comprovar aquilo que os pais e os professores falam”.</p> <p>“Fazer um menu para a semana”.</p> <p>“ Eles fazerem uma pesquisa sobre a Roda dos Alimentos... e fazerem uma roda, também era boa ideia, para eles verem as porções...”</p>	<p>Serem as próprias crianças a elaborarem as grelhas dos alimentos foi uma sugestão de grande importância, na medida em que é fazendo que as crianças aprendem. Outro motivo importante é que ao darmos à criança essa responsabilidade estamos a capacitá-la para intervir sobre aquilo que lhe diz respeito, tornando-se um cidadão.</p> <p>A construção de uma Roda dos Alimentos é uma actividade considerada interessante.</p> <p>A mostragem de imagens, fotografias, gravuras, desenhos, que possam sensibilizar as crianças para a adopção de hábitos alimentares saudáveis também é uma estratégia avançada.</p>
----	---	---	--

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	<p>“ As ofertas do bar deverão ser saudáveis (frutas e sumos naturais sem açúcar...).</p> <p>Devia-se sensibilizar pais e educadores, de modo a evitarem dar aos seus filhos alimentos com excesso de açúcar. Podia-se convocar um nutricionista que oriente pais e filhos a optar por uma boa alimentação, explicando vantagens e desvantagens. Podia-se enfatizar o conhecimento sobre a roda dos alimentos, criando com os alunos uma oficina de culinária e bons hábitos alimentares e dar a conhecer, aos alunos, através de apresentação de imagens “sugestivas”, dos inconvenientes de uma má alimentação (imagens de dentes com cáries, miúdos obesos, que não conseguem fazer desportos e brincadeiras em geral...). Também seria interessante criar condições para que os alunos possam lavar os dentes, depois das refeições, na escola”.</p> <p>“Uma raiz do problema é legislativa e, portanto, de difícil solução. Por exemplo, reduzir por lei a percentagem de açúcar tida por “normal”, quando todo o açúcar adicionado é, na verdade, desnecessário e aditivo. Uma outra possível abordagem é inserir, com insistência, noções</p>	<p>Outra ideia a considerar foi a criação de uma oficina de culinária ou de outras sobre alimentação.</p>
----	---	--	---

C4	Estratégias/Actividades a Desenvolver de Forma a Resolver ou Minimizar o Problema.	de alimentação saudável no seio da aula, e gerir as ementas das cantinas e do que se oferece nos buffets escolares, de acordo com um princípio mais racional. Educar os educadores e funcionários responsáveis pela alimentação das crianças, com oficinas alimentares e de sensibilização para todos estes”	

Anexo VI – Grelha Sobre os Hábitos Alimentares das Crianças

Os Meus Hábitos Alimentares

Alimentos	Gosto Muito	Gosto	Gosto Pouco	Não Gosto	Como/Bebo	Como/Bebo Pouco	Não Como/Bebo
Pão	8	3	0	0	10	1	0
Massa	10	1	0	0	10	1	0
Arroz	4	5	2	0	10	1	0
Batatas	7	2	1	1	5	6	0
Cereais	7	1	2	1	5	3	3
Tostas	5	4	1	1	5	4	2
Alface	6	3	2	0	5	5	1
Tomate	8	1	0	2	5	4	2
Couve	2	2	2	5	3	4	4
Cenoura	6	4	1	0	6	5	0
Alho	1	1	1	8	3	2	6
Cebola	3	3	1	4	5	3	3
Couve Roxa	1	2	2	6	0	5	6
Nabo	2	1	1	7	1	5	5
Beringela	1	2	1	7	3	2	6
Brócolos	2	3	2	4	4	5	2
Feijão	7	1	2	1	7	4	0
Grão	5	3	1	2	2	7	2
Ervilhas	4	3	1	3	7	2	2
Favas	2	1	4	4	2	4	5
Maçã	6	3	2	0	7	4	0
Melancia	7	1	0	3	2	5	4
Melo	9	0	0	2	4	5	2
Banana	7	3	0	1	8	2	1

Os Meus Hábitos Alimentares

Alimentos	Gosto Muito	Gosto	Gosto Pouco	Não Gosto	Como/Bebo	Como/Bebo Pouco	Não Como/Bebo
Pêra	9	1	1	0	9	1	1
Laranja	7	2	1	1	6	4	1
Uvas	10	1	0	0	8	3	0
Ananás	4	3	1	3	2	6	3
Pêssego	6	3	0	2	5	4	2
Cerejas	8	1	1	1	3	5	3
Morangos	8	2	0	1	8	2	1
Manga	5	1	2	3	1	7	3
Carne de Vaca	5	4	0	2	7	3	1
Carne de Porco	6	3	0	2	6	4	1
Carne de Galinha	7	3	0	1	10	0	1
Carne de Coelho	5	2	1	3	4	2	5
Carne de Peru	6	3	0	2	9	1	1
Chouriço	4	4	2	1	2	7	2
Fiambre	8	1	0	2	7	2	2
Mortadela	5	3	0	3	3	4	4
Salpicão	5	1	3	2	1	7	3
Presunto	4	2	3	2	0	9	2
Salmão	4	4	2	1	7	3	1
Sardinha	8	2	1	0	3	7	1
Bacalhau	4	2	3	2	6	5	0
Polvo	7	1	3	0	4	6	1
Atum	9	0	0	2	6	4	1
Lulas	9	0	1	1	4	5	2

Os Meus Hábitos Alimentares

Alimentos	Gosto Muito	Gosto	Gosto Pouco	Não Gosto	Como/Bebo	Como/Bebo Pouco	Não Como/Bebo
Dourada	7	3	1	0	5	6	0
Filete de pescada	9	2	0	0	6	5	0
Carapau	4	3	1	3	2	4	5
Ovos	9	2	0	0	7	4	0
Leite	7	4	0	0	11	0	0
Iogurte	7	3	1	0	10	0	1
Queijo	5	2	1	3	5	3	3
Manteiga	3	5	2	1	6	4	1
Margarina	1	4	0	6	2	3	6
Azeite	5	6	0	0	5	5	1
Bolos S/Creme	8	0	0	3	4	5	2
Bolos C/Creme	6	0	2	3	3	4	4
Bolachas S/Creme	9	1	0	1	8	2	1
Bolachas C/Creme	6	2	0	3	1	8	2
Chocolates	10	0	0	1	5	5	1
Rebuçados	9	0	1	1	4	7	0
Chupas	8	2	0	1	2	7	2
Sumos	9	2	0	0	5	6	0
Refrigerantes	7	0	2	2	4	1	6

Adaptada de Lázaro (2001)

Nome: _____

ANEXO VII – Ementa de Lanches

Ementa de Lanches Saudáveis

Semana de 15 a 19 de Junho

Lanches	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã	Dia de Lanche Livre	Leite Bolachas de água e sal	Iogurte líquido Bolachas tipo Maria	Actimel Bolachas de água e sal	Iogurte sólido Bolachas tipo Maria
Lanche da Tarde		Maçã Pão com fiambre	Pêra Pão com mortadela	Quiwi Pão com compota	Banana Pão com queijo

Nota: O lanche da M poderá sofrer algumas alterações na medida em que a criança apresenta uma intolerância à proteína do leite, lactose, e é alérgica ao fiambre.

Devido à temperatura que já se faz sentir, achamos por bem, na parte da manhã, trocar a fruta pelo leite ou iogurte.

A Segunda-feira será o dia de lanche livre. Nesse dia, as crianças poderão escolher os lanches a trazerem para a escola (visita de estudo). Contudo, devem ter sempre em atenção os alimentos com menor teor de açúcar, de sal e de gordura.

ANEXO VIII – Guião da Entrevista Sobre a Avaliação do Projecto

Avaliação do Projecto

Guião da Entrevista

- 1 - Gostou de ter participado neste projecto?
- 2- Acha que a sua participação no projecto contribuiu para a aquisição de uma maior informação sobre a temática? Em que medida?
- 3- Acredita que o projecto tenha contribuído para melhorar/ alterar os hábitos alimentares das crianças?
- 4- Que hábitos alimentares foram melhorados/alterados?
- 5- Que avaliação faz do projecto? O que correu bem? O que correu menos bem?
- 6 – Refira outras questões que julgue pertinentes.

ANEXO IX – Análise das Entrevistas sobre a Avaliação do Projecto

Análise das Entrevistas

Código	Categoria	Frases Ilustrativas	Inferências
C1	Participação no Projecto.	<p>“Gostei de ter colaborado no projecto”.</p> <p>“Gostei, achei muito interessante”.</p>	Todos os entrevistados confessaram ter gostado de participar no projecto.
C2	Contribuição da Participação no Projecto para Aquisição de maior Informação.	<p>“Permitiu uma reflexão mais cuidada do tema”.</p> <p>“...ficámos a conhecer melhor a roda dos Alimentos”.</p> <p>“Ajudou-me a sedimentar conhecimentos que já tinha sobre alimentação saudável e diversidade de alimentos”.</p> <p>“A temática não me era desconhecida, no entanto, reconheço que pude melhorar os hábitos alimentares da minha filha. Pude eu, também, em casa, alertá-la para os benefícios de uma boa alimentação”.</p> <p>“Considero que já estava bem informada sobre os hábitos alimentares saudáveis, mas foi importante contextualizá-los no âmbito escolar”.</p>	Todos os pais concordaram que já estavam bem informados sobre a temática do projecto. Todavia, consideram que a sua participação, de uma forma ou de outra, possibilitou a consolidação das mesmas.
C3	Contribuição do Projecto para a Modificação dos Hábitos Alimentares das Crianças.	<p>“Sim, contribuiu muito”.</p> <p>“Contribuiu”.</p>	

C3	Contribuição do Projecto para a Modificação dos Hábitos Alimentares das Crianças.	<p>“Sem dúvida. As crianças ficaram muito sensibilizadas e com preocupação na alteração de comportamentos alimentares pouco saudáveis”.</p> <p>“Certamente. Desde logo estão mais sensibilizadas para uma alimentação mais saudável. Apontam-nos os erros alimentares e distinguem o bom do mau, o que faz bem e o que faz mal ao nosso organismo”.</p> <p>“Sim. Através do projecto, as crianças poderão ter uma alimentação mais saudável”.</p>	<p>Também neste conteúdo existe unanimidade.</p> <p>Os pais acreditam que o projecto de intervenção, no qual foram participantes activos, contribuiu para melhorar ou alterar os hábitos alimentares dos seus filhos”.</p>
C4	Hábitos Alimentares Melhorados ou Alterados.	<p>“No caso do meu filho, considero que haveria poucas alterações a introduzir, na medida em que tenho uma grande preocupação em relação aos seus hábitos alimentares. No entanto, no geral, pareceu-me que a turma diminuiu o consumo de bolachas de chocolate e aumentou o consumo de fruta, ao meio da manhã”.</p> <p>“Principalmente o lanche dos meus filhos, pois deixaram de levar bolos e bolachas, todos os dias, e começaram a levar pão, uma peça de fruta e uma garrafa de água”.</p>	<p>Os principais hábitos alimentares alterados foram os seguintes:</p> <p>O consumo, exclusivo, de leite com chocolate;</p> <p>O consumo excessivo de bolachas com chocolate;</p> <p>O consumo de bolachas com chocolate, bolos e pães com pepitas de chocolate, ao lanche;</p>

C4	Hábitos Alimentares Melhorados ou Alterados.	<p>“Os hábitos relativos ao consumo de frutas e legumes, no entanto, por vezes permita o consumo de bolachas e um doce nos lanches da manhã e tarde, já que raramente os consome”.</p> <p>“No caso da minha filha foi o sensibilizar para beber leite simples, sem chocolate, uma vez que ela já estava sensibilizada para o tema”.</p> <p>“Embora conheça os alimentos saudáveis, eu não pratico tanto, mas ao mesmo tempo tento evitar os doces”.</p> <p>“No caso da minha filha, os lanches escolares foram melhorados. A confecção dos alimentos foi melhorada, cortámos no sal e gorduras e substituímo-las por especiarias. Temos cuidado de ingerir frutas com hidratos de carbono para a assimilação do açúcar (frutose) ”.</p>	<p>A confecção pouco saudável dos alimentos;</p> <p>Os fritos;</p> <p>O consumo de fruta de forma isolada;</p> <p>O consumo excessivo de doces, principalmente, de chocolates;</p> <p>O consumo pouco significativo de frutas e legumes.</p>
C5	Avaliação do Projecto: O que correu bem e o que correu menos bem.	<p>“Uma vez que contribuiu para alterar os hábitos alimentares dos alunos e suas famílias, só posso considerar que foi muito positivo. Penso que poderia ter havido mais iniciativas de forma a envolver a comunidade escolar e não apenas o 1º Ciclo, como por exemplo, cartazes, workshops e, etc”.</p> <p>“Correu tudo muito bem, derivado</p>	<p>De um modo geral, todos os pais e encarregados de educação deram uma avaliação positiva ao projecto, uma vez que este contribuiu para melhorar os hábitos alimentares das crianças e das suas famílias.</p>

C5	Avaliação do Projecto: O que correu bem e o que correu menos bem.	<p>também à pessoa que esteve à frente do projecto, ou seja a Prof. Sandra”.</p> <p>“ O projecto correu bem, deve ser aproveitado e ser dada continuidade pelos actuais professores”.</p> <p>“No aspecto geral, penso que o projecto correu bem”.</p> <p>“O projecto foi interessante e, no geral, correu bem. A participação activa dos pais foi, para mim, o mais relevante, na medida em que estes raramente são chamados para falar dos hábitos dos seus filhos e para propor alternativas mais saudáveis. Este diálogo é muito importante porque só assim se consegue equilibrar o desejável e o possível... Penso que o projecto poderia ter sido mais alargado, por exemplo, da turma - alvo para o resto da comunidade escolar”.</p>	<p>Outro aspecto que valeu a nota positiva dos pais foi o envolvimento directo e activo deles, no projecto.</p> <p>Houve, no entanto, quem referisse que o projecto poderia ter sido mais abrangente, envolvendo mais toda a comunidade escolar.</p>
C6	Outros Aspectos Relevantes.	<p>“Tenho pena que o projecto não tenha tido continuidade, pois existem determinados hábitos alimentares que, ou são “constantemente dinamizados”, ou acabam por se perder”.</p> <p>“Voltar a avaliar os hábitos das</p>	<p>Os pais defenderam a continuidade do projecto e uma nova avaliação dos hábitos alimentares das crianças para ver se os “bons hábitos alimentares” se mantêm.</p>

C6	Outros Aspectos Relevantes.	<p>crianças para ver se continuam com os bons hábitos alimentares”.</p> <p>“...o projecto, melhorar os hábitos alimentares, deve prosseguir em toda a formação primária e não só...”.</p> <p>“Nada mais a acrescentar”.</p>	
----	-----------------------------	---	--